

lectii de gimnastică





LECTȚII DE GIMNASTICĂ



EDITURA STADION
1974

Coperta :

N. CONSTANTINESCU

Desene :

Prof. ALEXANDRA VRÎNCEANU

*La elaborarea lucrării
au colaborat :*

N. GH. BĂIAȘU

coordonatorul lucrării

P. DUNGACIU

UTA IONESCU

S. MAGDA

ADINA BÎRLEA



Ceea ce ne-a călăuzit în munca pentru elaborarea acestei lucrări a fost ideea de a veni în ajutorul celor care predau gimnastica, prezentându-le într-o succesiune metodică de lecții, exerciții și elemente de gimnastică, pornind de la formele lor cele mai simple și ușoare și ajungind, gradat, pînă la un anumit nivel de dificultate.

Atît în lecțiile de gimnastică de bază, cît și în cele de acrobatică și gimnastică sportivă (pe aparatele speciale de concurs) trecerea de la o lecție la alta se realizează în mod continuu, pe baza cunoștințelor și a deprinderilor însușite sau formate anterior, datorită exersării prin multiple repetări.

Prin modul de alcătuire a lecțiilor s-a căutat să se asigure o pregătire fizică corespunzătoare și o însușire durabilă a deprinderilor motrice naturale și specifice gimnasticii.

Pe baza unor grafice, judicios întocmite, s-au eșalonat, pentru fiecare ramură a gimnasticii – de bază, acrobatică și sportivă –, categoriile de mijloace folosite, care au fost repartizate pe numărul total al lecțiilor prezentate.

Ținînd seama că la baza însușirii temeinice atît a cunoștințelor, cît și a deprinderilor stă metoda exersării prin repetări multiple, fiecare lecție cuprinde, într-o ordine logică, elemente de învățare și de perfecționare, numărul de repetări variînd în funcție de gradul de dificultate.

Experiența activității practice a impus ca anumite categorii de mijloace, cum sînt cele de ordine și de pregătire a aparatului locomotor, să rămînă neschimbate de-a lungul unui ciclu de 6–8 lecții. După un asemenea ciclu, conținutul acestor categorii de exerciții se schimbă, avînd un rol ajutător în dezvoltarea armonioasă și pregătirea generală a organismului pentru efortul care urmează.

Celelalte categorii de exerciții care intră în conținutul specific al gimnasticii de bază, acrobatice și sportive, sînt introduse în fiecare lecție, în mod variat, schimbîndu-se de la o lecție la alta, în funcție de gradul lor de dificultate, posibilitatea de însușire.

Menționăm că trebuie acordată o atenție deosebită modului de execuție și numărului de repetări al fiecărui exercițiu din conținutul lecției. Ținînd seama de faptul că prin gimnastică se înțelege arta de a executa frumos o mișcare, strădaniile profesorului se vor orienta spre a obișnui elevii să execute exercițiile fizice în acest sens. Referitor la numărul de repetări al mișcărilor, el nu trebuie să fie prea mic (2-4 ori), pentru că în acest caz efectul lor fiziologic este neînsemnat. Recomandăm ca fiecare mișcare din complexul de încălzire să se repete de 6-10 ori, iar exercițiile din partea fundamentală a lecției de cîte ori este nevoie, pentru a putea fi însușite și executate ușor și corect.

În conținutul conspectelor de lecții nu au fost introduse nici un fel de indicații de ordin tehnic, pentru exercițiile sau elementele respective, deoarece s-a considerat că pentru acest lucru pot fi consultate lucrările de specialitate, și mai mult, fiecare profesor de educație fizică, instructor sau antrenor de gimnastică a fost suficient de instruit, în această direcție, prin cursurile pe care le-a absolvit.

Lecțiile de gimnastică sportivă cuprind elemente, combinații și exerciții pentru toate probele de concurs, pentru categoriile inferioare. În lecțiile de gimnastică acrobatică sînt introduse toate elementele statice și dinamice care formează conținutul acestei ramuri a gimnasticii.

Activitatea sub formă de întrecere și de joc este prezentă în majoritatea lecțiilor, fie sub forma diferitelor ștafete, organizate cu elementele predate în lecție, fie prin jocurile cu caracter dinamic. Referitor la jocurile dinamice, în lecții sînt specificate numai titlurile lor. Pentru descrierea jocurilor dinamice din lecții recomandăm consultarea lucrării „Jocuri pentru copii și tineret” (N. Mujicov, I. Branga, C. Mujicov, Editura U.C.F.S., 1966). De asemenea se va consulta și lucrarea „Jocuri acrobatice și piramide” (N. Băiașu și V. Andronescu, Editura Stadion, 1972), cînd în lecții se întîlnesc astfel de mijloace.

În partea finală a lecțiilor, pe lângă exercițiile de relaxare și de control, pentru asigurarea unei ținute corecte, frumoase, sînt incluse și o serie de indicații necesare elevilor mai slab dezvoltați, cărora li se recomandă să efectueze acasă, în mod suplimentar, anumite exerciții.

În cadrul fiecărui conspect, părțile lecției sînt însemnate marginal cu cifre romane (I, II, III). La partea I a lecției, pentru fiecare conspect s-au notat cu litera A exercițiile de ordine și formații și cu litera B exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor. Categoriile de mijloace folosite în partea fundamentală a lecției sînt numerotate cu cifre arabe.

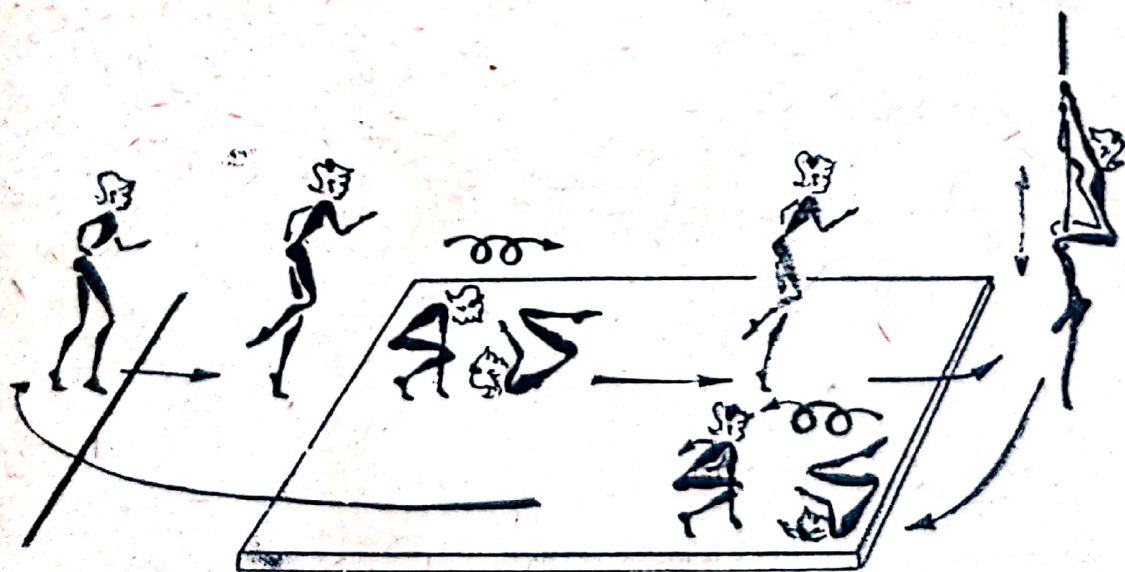
Paralel cu dezvoltarea și pregătirea fizică, prin conținutul lecțiilor, prin sarcinile trasate se va urmări și formarea unor deprinderi educative, referitoare la : ordine, disciplină, curățenie, organizare, autoconducere, ajutor reciproc, inițiativă și interes pentru practicarea zilnică a exercițiilor fizice.

Sîntem convinși că profesorii de educație fizică, instructorii și antrenorii de gimnastică vor găsi în această lucrare suficient material pentru desfășurarea activității lor în condiții corespunzătoare. Dacă la acest material se va mai adăuga și inițiativa creatoare a fiecărui profesor, instructor sau antrenor și dacă acesta se va strădui să execute cu elevii săi, sub o formă frumoasă și cu o ținută corectă, mișcările, începînd de la poziția cea mai simplă și mergînd progresiv spre exerciții mai pretențioase, așa cum sînt prezentate în această lucrare, rezultatul final va fi creșterea unui tineret viguros și bine educat, care își va aduce contribuția la marea operă de construire a societății noastre socialiste multilateral dezvoltate.

AUTORII

N. GH. BĂIAȘU

● LECȚII
● DE
● GIMNASTICĂ
● DE
● BAZĂ



Lecțiile nr. 1 și 2

Tem e : — învățarea unor poziții de gimnastică ;
— jocuri.

NOȚIUNI GENERALE

- Despre importanța practicării exercițiilor de gimnastică.
- Problema echipamentului pentru lucru la lecții.
- Măsuri organizatorice privind desfășurarea activității practice.
- Stabilirea și supravegherea locului pentru lucru și pentru dezechipare.
- Organizarea colectivului pentru lucru.

I. A. — *Exerciții de ordine și formații*

- Poziția de drepti.
- Poziția de repaus.
- Întoarcerea capului spre stînga și spre dreapta.
- Întoarceri de pe loc, prin săritură, la stînga, la dreapta și la stînga-mprejur.
- Adunare în formație de raport în linie pe un rînd.
- Adunare în coloană cîte unul.
- Mers obișnuit și mers cu pas accentuat, în coloană cîte unul.
- Alergare obișnuită și în viteză, în coloană cîte unul.
- Mers obișnuit alternat cu alergare obișnuită.
- Trecere în formație de cerc, cu două lungimi de brațe interval între executanți.

— Exerciții de atenție : alergare într-o anumită direcție, la semnal sau la comandă, și întoarcere cu ocuparea locurilor în formația de cerc.

B — *Exerciții libere, pentru pregătirea aparatului locomotor*

— Explicarea, demonstrarea și executarea următoarelor poziții folosite în gimnastică :

- stînd și depărtat stînd ;
- ghemuit ;
- șezînd, șezînd depărtat și șezînd cu picioarele apropiate ;
- culcat pe spate (cu fața în sus) ;
- sprijin culcat înainte ;
- stînd cu brațele lateral ;
- stînd cu brațele sus ;
- stînd cu brațele înainte ;
- stînd cu mâinile pe șolduri ;
- stînd cu mâinile pe umeri ;
- stînd cu mâinile pe creștet.

II. Jocuri

— „Zgomot și tăcere“, „Cloșca își apără puii“, „Trenul merge (încet, repede)“.

III. — Adunare în formație de cerc.

— Din stînd, bătaia palmelor în față și la spate, cu schimbare de ritm.

— Exerciții de respirație, prin imitare : din stînd, inspirație cu ducerea brațelor lateral și revenire cu expirație.

— Deplasare spre locul de dezechipare și supravegherea echipării.

Lecția nr. 3

Teme : — mers și alergare pentru dezvoltarea vitezei ;
— săritură în adîncime de pe banca de gimnastică ;
— jocuri.

Apelul și controlul ținutei.

I A — *Exerciții de ordine și formații*

— Se repetă cele din lecția nr. 1.

II B — Exerciții de bază, libere, pentru pregătirea aparatului locomotor

1. Stînd : 1 — ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor lateral ; 2 — revenire.

2. Stînd cu mîinile pe șolduri și vîrfurile picioarelor apropiate : 1 — trecere în ghemuit ; 2 — revenire.

3. Depărtat stînd cu mîinile la umeri : 1 — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea mîinilor la glezne ; 2 — revenire.

4. Depărtat stînd : 1 — îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu ducerea mîinilor pe creștet ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare în partea opusă. Se execută de 6—10 ori.

5. Stînd : 1 — ducerea brațelor sus, prin lateral, cu bătaia palmelor deasupra capului ; 2 — ducerea brațelor jos, prin lateral, cu bătaia palmelor la spate. Se execută de 6—10 ori.

6. Stînd cu vîrfurile apropiate : 1 — răsucirea trunchiului spre stînga, cu ducerea brațelor lateral ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare spre dreapta.

7. Culcat pe spate : 1 — îndoirea unui genunchi la piept, prinzîndu-l cu mîinile ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare cu schimbarea piciorului.

Observație : mișcarea nu se execută dacă se lucrează în curte.

8. Ghemuit : 1 — întinderea picioarelor înapoi, prin săritură ; 2 — revenire tot prin săritură.

9. Stînd apropiat cu mîinile pe șolduri : 1 — sărituri ca mincea pe loc. Se execută în serii de 4 timpi, de 6—10 ori.

10. Stînd apropiat : 1 — ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor lateral și inspirație (pe nas) ; 2 — trecere în ghemuit și expirație (pe gură).

II. 1. Mers și alergare pentru dezvoltarea vitezei

— Mers obișnuit, alternat cu mers rapid în cadență (marș forțat), la comandă sau la semnale, timp de 3—6 minute.

— 3—6 minute alergare obișnuită alternată cu alergare rapidă, pe distanțe scurte de 10—30 m, la comandă sau la semnale.

2. Sărituri simple, fără sprijin

— Săritură în adîncime de pe banca de gimnastică, cu aterizare în ghemuit și redresare în stînd (fig. 1).

3. Joc

— Repetarea jocurilor din lecția precedentă.

III. 1. Mers șerpuit, cu mîinile pe umerii celui din față, în coloană cîte unul.

2. Mers corectiv cu mîinile la umeri.

3. Exerciții de respirație din coloană câte unul, de pe loc :
 — ducerea brațelor lateral cu inspirație 3 timpi ; menținerea respirației pe o durată de 3 timpi ; coborîrea brațelor lângă corp și expirație 3 timpi.



FIG. 1

4. Adunare în linie pentru raport.
 — Observații, comunicări.
 — Salutul.

Lecția nr. 4

- Teme : — mers și alergare pentru dezvoltarea rezistenței ;
 — sărituri, fără sprijin, de pe banca de gimnastică ;
 — ștafetă.

Apelul și controlul ținutei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 3.

II. 1. *Mers și alergare pentru dezvoltarea rezistenței*

- Mers obișnuit timp de 4—6 minute.
- Alergare obișnuită timp de 3—6 minute.

2. *Sărituri simple, fără sprijin*

— De pe loc, săritură pe banca de gimnastică (așezată transversal) și de pe bancă jos, cu aterizare în ghemuit și redresare corectă în s'înd.

— Aceeași săritură pe bancă ; în timpul săriturii de pe bancă, depărtarea și apropierea picioarelor în aer pînă la aterizare.

— Din mers pășire pe bancă și de pe bancă jos, continuînd mersul.

3. Ștafetă

— 4—6 echipe așezate în coloană câte unul, la interval de 2—3 pași una de alta.

Se execută : alergare pînă la un reper dinainte stabilit și întoarcere pe loc, atingînd cu mîna pe cel care urmează să plece, apoi trecere pe ultimul loc al echipei din care face parte.

Se declară învingătoare echipa care a terminat mai repede și a fost mai disciplinată.

III. — Mers obișnuit în coloană câte unul.

— Mers corectiv cu brațele lateral, imitînd zborul planorului.

— Oprire în formația de raport.

— Restabilirea și controlul ordinii în sală.

— Observații și comunicări.

— Deplasare spre locul de dezechipare și supravegherea echipării.

Lecția nr. 5

- Teme : — cățărare pe scara fixă cu ajutorul brațelor și picioarelor ;
— tracțiune la frînghie, pe echipe ;
— sărituri fără sprijin de pe banca de gimnastică ;
— ștafetă ;

Apelul și controlul ținutei.

I. A — *Exerciții de ordine și formații*

— Adunări, alinieri și ruperi de rînduri în formația de raport în linie pe două rînduri și în coloană câte doi, la interval și distanță de un braț.

— Mers și oprire din mers.

— Mers obișnuit și mers pe vîrfuri.

— Mers cu marcarea piciorului stîng și apoi a celui drept.

— Treceri din mers la alergare.

— Alergare obișnuită alternată cu alergare cu genunchii întinși și brațele lateral.

— Revenire la mers și oprire în coloană câte doi, pe mijlocul sălii.

— Coloană de gimnastică pe două șiruri, prin mărirea distanței și a intervalului întinzînd brațele.

B. — Repetarea pozițiilor predate anterior și învățarea poziției de atîrnat. Repetarea complexului de exerciții pentru încălzire, din lecția nr. 3.

II. 1. *Exerciții de cățărare*

— Cățărare pe scara fixă, cu ajutorul brațelor și picioarelor, din șipcă în șipcă și apoi din două în două șipci (fig. 2).

2. *Exerciții de tracțiune*

— Pe echipe, de 6—8 elevi, tracțiune la frînghie.

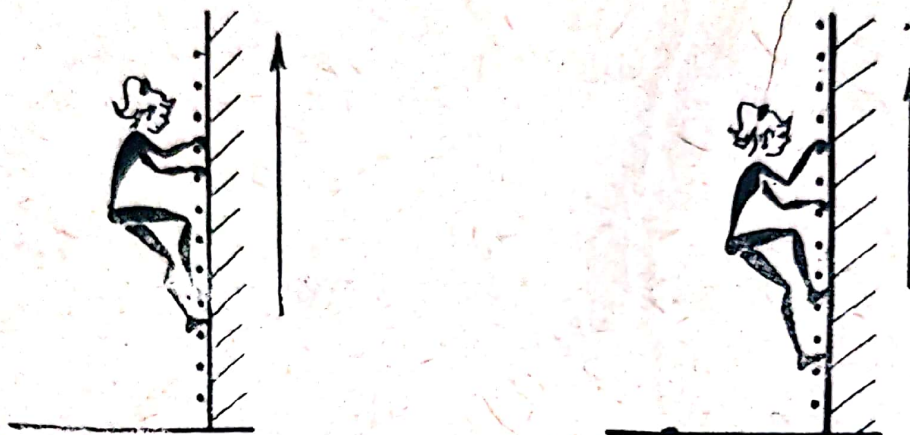


FIG. 2

3. *Sărituri simple fără sprijin*

— Se repetă cele din lecția nr. 4.

4. *Ștafetă*

— Elevii, împărțiți în 4—6 echipe, sînt așezați prin flanc cîte unul, la interval de 2—3 pași o echipă de cealaltă. În fața fiecărei echipe, la o anumită distanță, se așază, transversal, cîte o bancă de gimnastică: la ducere, alergare cu pășire pe bancă, iar la întoarcere, alergare cu pășire peste bancă. Cel care a alergat se așază ultimul în formația echipei din care a plecat, după ce a atins cu mîna pe cel care urmează să plece în cursă.

Este declarată învingătoare echipa care termină mai repede și a fost mai disciplinată.

III. — *Mers obișnuit în coloană cîte doi.*

— Mers corectiv cu mîinile la spate și cu pas accentuat.

— Exerciții de atenție: la comandă, ridicarea unui braț sus și revenire.

— Oprire în coloană cîte 2 și apoi întoarcere la dreapta sau la stînga, pentru a rămîne în formația de raport.

— Verificarea ordinii de lucru în sală.

— Observații și comunicări.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare și supravegherea echipei.

Lecția nr. 6

- Tem e : — cățărare pe scara fixă cu ajutorul brațelor și picioarelor (repetare) ;
— echilibru : menținerea anumitor poziții și deplasare pe o direcție trasată ;
— sărituri fără sprijin la banca de gimnastică (repetare) ;
— joc.

Apelul și controlul ținutei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 5.

Se trece la execuția complexului de exerciții pentru încălzire, fără pauză între 2—3 mișcări.

II. 1. *Exerciții de cățărare*

- Se repetă exercițiile din lecția nr. 5.

2. *Exerciții de echilibru*

- Executarea și menținerea următoarelor poziții :
 - din stînd, ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor lateral (menținut), mărind durata menținerii la fiecare repetare (fig. 3) ;
 - executarea aceleiași mișcări, cu ochii închiși ;
 - din stînd, ridicarea alternativă a unui picior înainte, cu ducerea brațelor lateral, menținînd poziția ;
 - se repetă mișcarea precedentă, cu ridicare pe vîrfurile piciorului de sprijin și închiderea ochilor ;
 - mers pe vîrfuri, pe o direcție trasată. Continuarea mersului cu ochii închiși.

3. *Sărituri simple, fără sprijin*

- Se repetă cele din lecția nr. 4.

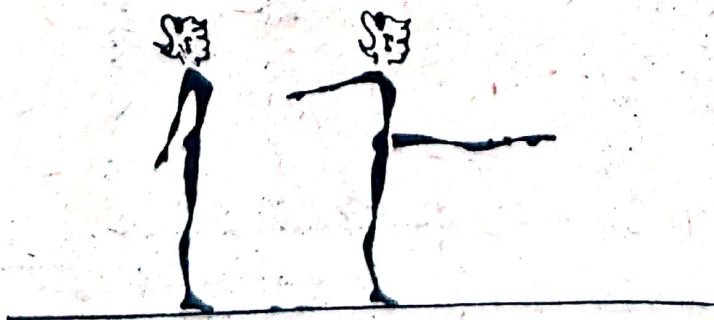


FIG. 3

4. Jocuri

— „Buchețelele“, „Șoarecele și pisica“.

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 5.

— Verificarea ordinii în sală.

— Observații și comunicări.

— Salutul.

Lecția nr. 7

- Teme :** — menținerea unor poziții statice de echilibru ;
— ridicarea și transportarea a 1—3 mingi medicinale, sub diverse forme ;
— sărituri fără sprijin, folosind banca de gimnastică sau obstacole formate din elevi ;
— ștafetă.

Apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 5.

B. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 3. Se va încerca să se execute toate mișcările fără pauză, fiecare mișcare repetând-o de 6—8 ori.

II. 1. Exerciții de echilibru

— „Cine rămîne pe loc ?“. Stînd pe perechi, față în față, cu brațele îndoite, palmele înainte : dezechilibrarea partenerului prin bătaie cu împingere în palme și diferite „fente“.

— „Lupta cocoșilor“. Stînd într-un picior, pe perechi, față în față, cu mîinile la spate sau cu brațele îndoite, palmele înainte : dezechilibrarea partenerului prin împingere sau fente (fig. 4).

— Din stînd se execută jumătate cumpănă înainte (pe fiecare genunchi), ducînd brațele lateral.



FIG. 4

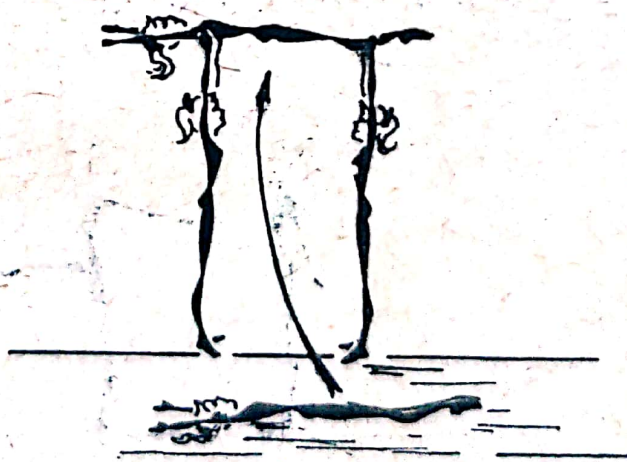


FIG. 5

2. *Exerciții de ridicare și transport de greutate*

— Ridicarea și transportarea a 1—3 mingi medicinale, de mărimi și greutăți diferite. Transport într-o mână, în ambele mâini, sub braț, pe umeri, pe cap, la spate.

— Pe perechi, ridicarea „omului de lemn” (fig. 5).

3. *Sărituri simple, fără sprijin, folosind banca de gimnastică sau sprijinul viu.*

— Din mers, pășire peste bancă, apoi același lucru din alergare.

— Din alergare, cu bătaie pe un picior și strângerea genunchilor la piept, săritură peste bancă și aterizare în ghemuit, cu mâinile pe sol. Ridicare în poziția de „drepti” și revenire ordonată la locul de plecare, trecând ultimul în formația din care s-a plecat.

4. *Ștafetă*

— 4—6 echipe așezate prin flanc câte unul, la 2—3 pași interval una de alta.

Fiecare echipă are în dreptul ei o minge medicinală. Se fixează locul de plecare și reperul care urmează să fie atins. La plecare se execută alergare cu rostogolirea mingii cu mâna, pînă la reperul stabilit, iar la înapoiere se aleargă cu mingea în brațe. Mingea se așază în fața echipei proprii, iar cel care a alergat trece la urma formației sale, după ce a atins cu mâna pe cel care urmează să plece.

Cîștigă echipa care a terminat mai repede și a fost mai disciplinată.

III. 1. *Exerciții de relaxare*

— Mers obișnuit cu balansarea brațelor înainte și înapoi.

2. *Exerciții de atenție*

— Mers obișnuit, cu oprire la semnal, în poziția ghemuit.

3. *Exerciții pentru corectarea ținutei*

— Mers pe vîrfuri cu mâinile pe șolduri, spatele drept și capul ușor ridicat.

— Opreire în formația de raport.

— Verificarea ordinii de lucru în sală

— Observații și comunicări.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare și supravegherea echipării.

Lecția nr. 8

- Teme: — cățărare la scară fixă, cu trecere de la o scară la alta ;
— aruncarea și prinderea, sub diferite forme, a mingii de cauciuc ;
— sărituri (se repetă cele din lecția nr. 7).

Apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 5.

B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 3. Întreg complexul de exerciții pentru încălzire se va efectua, dacă este posibil, fără pauză.

II. 1. Exerciții de cățărare

— Urcare și coborîre pe scara fixă, cu trecere de la o scară la alta. Se urcă pe prima scară și se coboară pe următoarea, de la prima pînă la ultima scară existentă în sală.

2. Exerciții de aruncare și prindere, folosind mingi elastice.

— Din coloană de gimnastică : aruncarea mingii în sus, cu ambele mîini, deasupra capului și prinderea ei, după cădere, în timpul săriturii. Se va executa liber de mai multe ori.

— Din aceeași formație : aruncarea mingii în sus, cu ambele mîini, și prinderea ei din zbor, fără să atingă solul.

— Pe două rînduri, pe perechi, la distanță și interval : aruncarea mingii de la unul la altul, cu ambele mîini, și prinderea ei (fig. 6). Exercițiul se va repeta de mai multe ori, mărind treptat distanța dintre rînduri.

3. Sărituri simple, fără sprijin

— Se repetă cele din lecția nr. 7

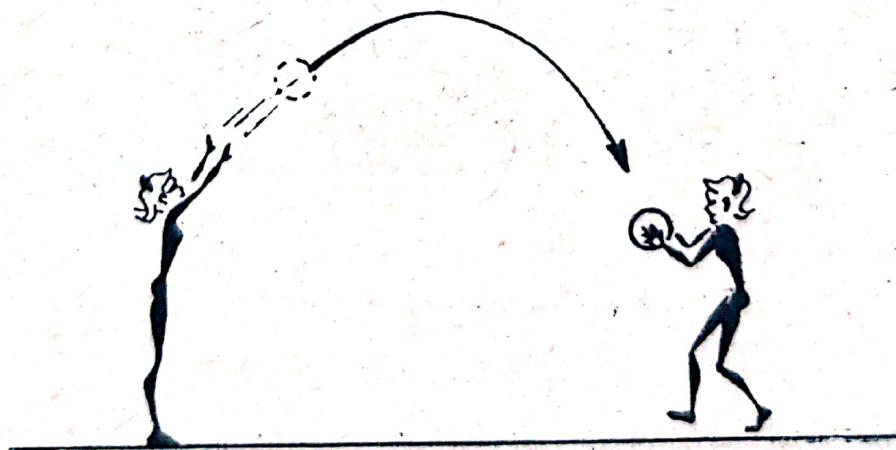


FIG. 6

4. Jocuri

— Se repetă cele din lecția nr. 6.

III. Se repetă exercițiile din lecția nr. 7

— Verificarea ordinii în sală.

— Observații și comunicări.

— Salutul.

Lecția nr. 9

- Teme :** — repetarea cățărării din lecția nr. 8 ;
— tirire din poziția sprijin pe genunchi și din culcat înainte ;
— învățarea elementelor acrobatice : stînd pe umeri, rostogolire laterală, rulare, rostogolire înainte și înapoi, cu corpul grupat ;
— ștafetă.

Apelul și controlul ținutei.

I. A — Exerciții de ordine și formații

— Învățarea raportului.

— Adunări, alinieri și ruperi de rînduri în formația de raport, în linie de 1—3 rînduri și în formația de marș pe 1—3 șiruri

— Întoarceri de pe loc, la stînga, la dreapta și la stînga-împrejur.

— Mers în coloană cîte 3 și opriri din mers.

— Mers în cadență cu bătaie din palme pe piciorul stîng.

— Mers pe călcîie, alternînd cu mersul gimnastic.

— Trecere de la mers la alergare și de la alergare la mers, liber și după numărătoare.

— Alternare între alergare cu călcîiele la șezută și alergare gimnastică.

— Trecere la mers gimnastic, cu oprire din mers pe mijlocul sălii, în coloană cîte 3.

— Formarea coloanei de gimnastică pe 3 șiruri, de pe loc, prin depărtarea șirurilor la două lungimi de brațe, distanță și interval.

B — Exerciții libere pentru pregătirea aparatului locomotor

— Învățarea următoarelor poziții :

— brațe lateral-sus ;

— brațe lateral-jos ;

— brațe îndoite cu mîinile la piept ;

- brațe îndoite cu mâinile la ceafă ;
- fandat ;
- pas ;
- pe genunchi ;
- pe genunchi cu sprijin.

1. Stînd : 1 — ducerea brațelor oblic sus, cu depărtarea piciorului stîng ; 2 — revenire ; 3-4 — aceeași mișcare spre dreapta.

2. Stînd cu mâinile la umăr : 1 — întinderea brațelor lateral, cu fandare spre stînga ; 2 — revenire ; 3-4 — aceeași mișcare spre dreapta.

3. Stînd depărtat cu mâinile la piept : 1 — răsucirea trunchiului spre stînga cu întinderea brațelor lateral ; 2 — revenire ; 3-4 — aceeași mișcare spre dreapta.

4. Stînd depărtat cu mâinile încleștate deasupra capului : 1 — îndoirca trunchiului înainte, cu ducerea brațelor printre picioare ; 2-3 — revenire, cu arcuirea trunchiului înapoi.

5. Culcat înainte, cu mâinile sub bărbie : 1 — arcuirea trunchiului înapoi, cu ducerea brațelor lateral ; 2 — revenire ; 3 — ridicarea picioarelor sus ; 4 — revenire. Se execută de 4-8 ori.

6. Șezînd cu genunchii la piept și cu mâinile pe genunchi : 1 — îndoirca trunchiului înainte cu întinderea picioarelor în depărtat și apucare de glezne ; 2 — revenire cu îndreptarea spatelui.

7. Culcat pe spate cu mâinile la ceafă : 1 — ridicarea piciorului stîng la verticală ; 2 — revenire ; 3-4 — aceeași mișcare cu piciorul drept.

8. Șezînd cu sprijin înapoi pe palme : 1 — ridicarea bazinului în poziția culcat pe spate cu sprijin înapoi ; 2 — revenire.

9. Stînd : 1 — săritură cu depărtarea picioarelor și bătaia palmelor deasupra capului ; 2 — apropierea picioarelor, prin săritură, cu bătaia palmelor la spate.

10. Stînd cu mâinile pe șolduri : 1 — inspirație (pe nas) cu ducerea brațelor diagonal jos, palmele orientate în sus (capul ușor pe spate) ; 2 — revenire cu expirație (pe gură) și lăsarea capului ușor înainte.

II. 1. *Exerciții de cățărare la scara fixă*

Se repetă cele din lecția nr. 8.



FIG. 7

2. *Exerciții de tîrîre* (se vor executa numai dacă condițiile igienice de lucru sînt corespunzătoare).

— Din poziția sprijin pe genunchi, deplasare înainte, înapoi și lateral.

— Din culcat înainte (cu fața în jos), deplasare înainte cu ajutorul brațului și a piciorului opus (fig. 7).

3. *Exerciții acrobatic*

— Stînd pe umeri, cu sprijin la șolduri.

— Rostogolire laterală.

— Rulare pe spate din poziția șezînd cu genunchii aduși la piept și mîinile pe genunchi (fig. 8).

— Rostogolire înapoi, din ghemuit în ghemuit, cu ajutor.

— Rostogolire înainte, din ghemuit în ghemuit, cu ajutor.

4. *Ștafetă*

— 4—6 echipe așezate prin flanc cîte unul, la 2—3 pași interval între ele. Se fixează locul de plecare și reperul care urmează să fie atins.

Se execută: tîrîre din poziția sprijin pe genunchi 6—10 m, după care se face o rostogolire înainte, urmată de ridicare în picioare și alergare pînă la reperul stabilit, unde se execută o învîrtire de 3 ori pe loc, cu o mîna pe sol. Întoarcere, prin alergare, la echipa de la care a plecat, atingînd cu mîna pe cel căruia îi vine rîndul să plece în cursă, după care trece ultimul în echipa sa.

Se declară cîștigătoare echipa care a terminat cursa mai repede și a fost mai disciplinată și mai ordonată.

III. — Mers liniștit în formație prin flanc cîte unul.

— Mers în urmărire după cel din față, imitîndu-i orice mișcare.

— Mers în cadență cu mîinile la ceafă, pentru corectarea ținutei. Oprire în formația de raport.

— Verificarea ordinii în sală.

— Observații și comunicări. Numirea elevului și a echipei de serviciu.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare și supravegherea echipei.



FIG. 8



Lecția nr. 10

- Tem e :** — echilibru din poziția pe genunchi cu mâinile sprijinite pe sol și din stînd ;
 — exerciții de împingere, pe perechi ;
 — sărituri fără sprijin folosind banca de gimnastică ;
 — jocuri.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 9.

II. 1. *Exerciții de echilibru*

- Din sprijin pe genunchi : ridicarea alternativă a unui picior sus, întins din genunchi, menținînd poziția cîte 4—8 timpi
- Cumpănă pe un genunchi și pe celălalt cu ducerea brațelor lateral.

2. *Exerciții de împingere*

- Stînd pe perechi, față în față, umăr la umăr, sprijin pe genunchi, deplasarea partenerului prin împingere.

3. *Sărituri simple, fără sprijin, folosind banca de gimnastică așezată în lungime.*

- De pe loc, pășire pe bancă și coborîre de pe ea. Se execută în lungul băncii, dintr-o parte în alta.

- De pe loc, săritură cu ambele picioare pe bancă și de pe bancă jos.

- Din mers, trecere în zigzag peste bancă.

4. *Jocuri*

- „Lupul și oile“, „Vînătorul, vrabia și albina“.

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 9.

- Verificarea ordinii în sală.

- Observații și comunicări. Sarcini pentru lecția care urmează.

- Salutul.

Lecția nr. 11

- Tem e :** — echilibru (repetare din lecția nr. 10) ;
 — elemente acrobatice (repetare din lecția nr. 9) ;
 — ștafetă.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 9.

II. 1. *Exerciții de echilibru*

- Se repetă exercițiile din lecția nr. 10.

2. *Exerciții acrobatice*

- Se repetă exercițiile din lecția nr. 9.

3. Ștafetă

— Se organizează 2—4 echipe, așezate în coloană câte unul, la interval de câțiva pași între echipe (fig. 9).

Se execută: țirire în sprijin pe genunchi; mers în echilibru pe banca de gimnastică, așezată cu partea îngustă în sus; alergare pe o bancă înclinată așezată cu partea lată în sus; săritură de pe bancă, cu strângerea genunchilor la piept și aterizare în ghemuit; alergare și revenire la locul de plecare.

Se va cronometra durata execuției, pentru a evidenția pe cel care a scos cel mai bun timp.

III. Se repetă exercițiile din lecția nr. 9.

— Verificarea ordinii în sală.

— Observații, comunicări și sarcini.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare și supravegherea echipării.

Lecția nr. 12

Tem e — cățărare la scara fixă din poziția atârnat înclinat ;

— țirire cu tracțiune pe coate din poziția culcat înainte ;

— sărituri fără sprijin (repetarea celor din lecția nr. 10) ;

— jocuri.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

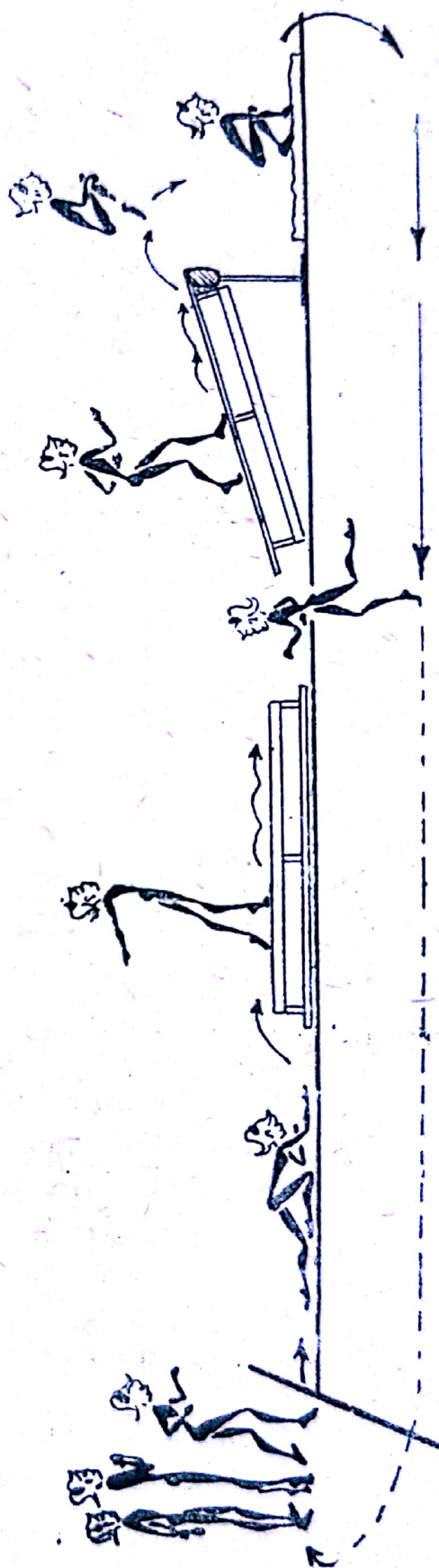


FIG. 9

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 9.

II. 1. Exerciții de cățărare

— Deplasare laterală la scara fixă din poziția atârnat înclinat, cu fața spre scara fixă și cu picioarele sprijinite pe șipca a 4-a, de jos (fig. 10).

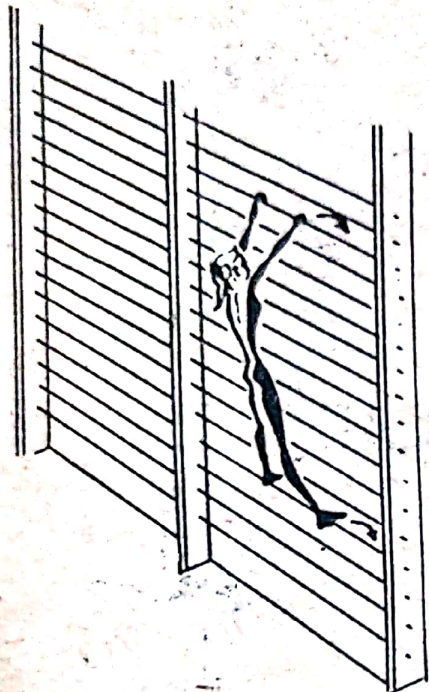


FIG. 10

2. Exerciții de tirire

— Tirire cu tracțiune pe coate, din poziția culcat înainte.

3. Sărituri simple, fără sprijin

— Se repetă cele din lecția nr. 10.

4. Jocuri

— Se repetă cele din lecția nr. 10.

III. Mers liniștitor cu bătaie ritmică din palme.

— Mers în cadență cu cîntec.

— Oprire în formație de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu.

— Verificarea ordinii în sală.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare și supravegherea echipei.

Lecția nr. 13

Teme: — echilibru; mers înainte și înapoi pe banca de gimnastică;

— cățărare la scara fixă (repetarea temei din lecția nr. 12);

— acrobatică (repetarea elementelor din lecția nr. 9);

— ștafetă.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 9.

B. — Se repetă complexul de exerciții din lecția nr. 9, trecîndu-se la execuția a 2—4 mișcări fără pauză între ele.

II 1. *Exerciții de echilibru*

— Mers în echilibru, cu brațele lateral, pe banca de gimnastică.

— Se repetă același exercițiu cu ochii închiși.

— Mers în echilibru, cu brațele lateral, cu spatele înainte (fig. 11).

— Se repetă același exercițiu cu ochii închiși.

— Se execută ambele variante de mai sus, la banca de gimnastică, așezată cu suprafața îngustă în sus.

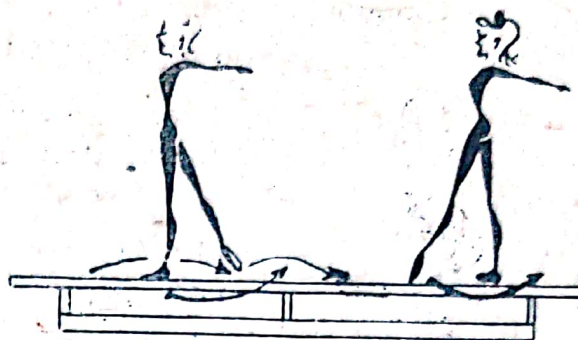


FIG. 11

2. *Exerciții de cățărare*

— Se execută cele din lecția nr. 12.

3. *Exerciții acrobatice*

— Se repetă cele din lecția nr. 9.

4. *Ștafetă cu echipe*

— Se execută : alergare pe banca de gimnastică, așezată în lungime ; alergare și rostogolire înainte în ghemuit ; cotinuirea alergării cu cățărare pe scara fixă, atingând cu mîna șipca a 4-a de sus ; coborîre și revenire, prin alergare, la locul de plecare.

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 12.

— Observații, comunicări și sarcini.

— Verificarea ordinii în sală.

— Salutul.

Lecția nr. 14

Tem e : — echilibru (repetarea temei din lecția nr. 13) ;

— ridicare și transport de greutați ; folosind 1—2 mingi medicinale ;

— sărituri fără sprijin, folosind banca de gimnastică așezată transversal ;

— jocuri.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile de ordine și formații din lecția nr. 9

B. — Se repetă complexul de exerciții din lecția nr. 9, executîndu-se cu o singură pauză la mijloc.

II. 1. *Exerciții de echilibru.*

— Se repetă cele din lecția nr. 13.

2. *Exerciții de ridicare și transport de greutate.*

— Ridicarea și transportarea unei mingi medicinale, așezată pe cap și ținută cu ambele mâini. Greutatea mingii va fi de 4—8 kg.

— Transportarea a două mingi medicinale : una pe cap și alta sub braț (fig. 12).



FIG. 12

3. *Sărituri simple, fără sprijin, folosind banca de gimnastică, așezată transversal.*

— Cu avânt limitat, bătaie pe un picior pe bancă, săritură în lungime, cu strângerea genunchilor la piept, și aterizare în ghemuit.

— Cu avânt limitat, bătaie pe un picior pe bancă, săritură în înălțime cu depărtarea și apropierea picioarelor în aer, aterizând în ghemuit.

4. *Jocuri*

— „De-a prinselea“, „Ultima pereche fuge“, „Cursa în cerc“.

III. — Mers în cadență, cu mâinile la umeri.

— Mers cu cîntec.

— Opreire în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini.

— Verificarea ordinii în sală.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare și supravegherea echipei.

Lecția nr. 15

Tem e : — cățărare pe scara fixă sub formă de joc de urmărire ;

— aruncare și prindere, folosind mingea de oină ;

— repetarea rostogolirilor înainte și înapoi cu corpul grupat ;

— ștafetă.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 9.

B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 9, fără nici o pauză între mișcări.

II. 1. *Exerciții de cățărare*

— Cursa de urmărire pe scările fixe.

Observații: Urmărirea se face la comanda profesorului.

Se recomandă schimbarea direcției de deplasare. Toți elevii sînt cățarați pe scările fixe, cu picioarele pe șipca a 3-a de jos și sînt în continuă deplasare. Cel care prinde trebuie să se deplaseze tot prin cățărare pe scările fixe.

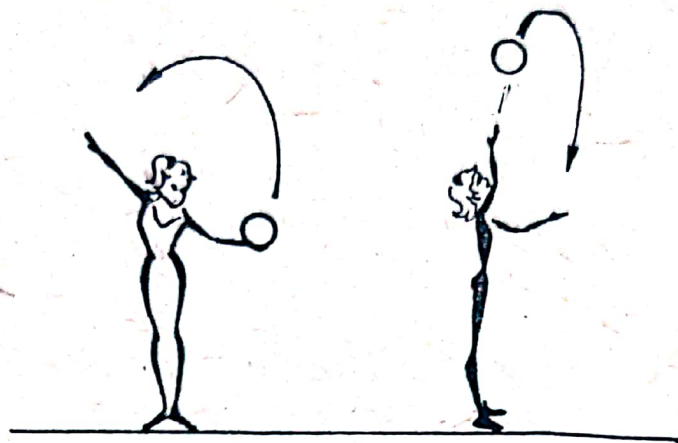


FIG. 13

2. *Exerciții de aruncare și prindere, folosind mingea de oină*

— Aruncarea mingii cu ambele mîini deasupra capului și prinderea ei.

— Aruncarea mingii în față, dintr-o mînă în alta (fig. 13).

— Aruncarea mingii în sus cu o mînă și prinderea ei cu cealaltă. Se repetă exercițiul de mai multe ori, alternînd brațele la aruncarea și prinderea mingii.

— Aruncare și prindere, cu ambele mîini, pe perechi, la distanță mică.

3. *Exerciții acrobatice*

— Rostogolire înainte cu genunchii îndoiți, pornind din poziția stînd.

— Rostogolire înapoi cu genunchii îndoiți, pornind din poziția stînd.

— Rostogolire înainte și înapoi (legat), din ghemuit în ghemuit.

4. *Ștafetă cu echipe*

— Echipele sînt așezate cîte două față în față, la o distanță corespunzătoare, în formația prin flanc cîte unul. În fața echipelor, numite de către profesor, se așază jos cîte o minge de oină. Se efectuează aruncarea mingii de la o echipă la alta. Cel care aruncă mingea schimbă locul, prin alergare, trecînd ultimul la echipa din fața lui. Aruncarea și prinderea se fac cu ambele mîini. Se declară învingătoare echipa care a terminat mai re-

pede, a înregistrat cele mai puține căderi ale mingii, a fost mai ordonată și mai disciplinată.

III. Se repetă exercițiile din lecția nr. 14.

- Observații, comunicări și sarcini.
- Verificarea ordinii în sală.
- Salutul.
- Controlul la locul de echipare.

Lecția nr. 16

- Tem e : — cățărare : deplasare laterală la scara fixă ;
— tracțiune și împingere sub diverse forme, pe perechi ;
— sărituri fără sprijin (repetarea celor din lecția nr. 14) ;
— jocuri.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă cele din lecția nr. 9.

B — Se execută complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 9, fără pauză între mișcări.

II. 1. *Exerciții de cățărare*

— Din atârnat, cu fața spre scara fixă, deplasare laterală numai în brațe. Atârănarea se va face în așa fel încât distanța de la sol să nu fie mai mare de 30—40 cm (fig. 14).

2. *Exerciții de tracțiune și împingere*

— Pe perechi, stînd spate în spate, de mîini apucat : tracțiune cu deplasarea partenerului (fig. 15).

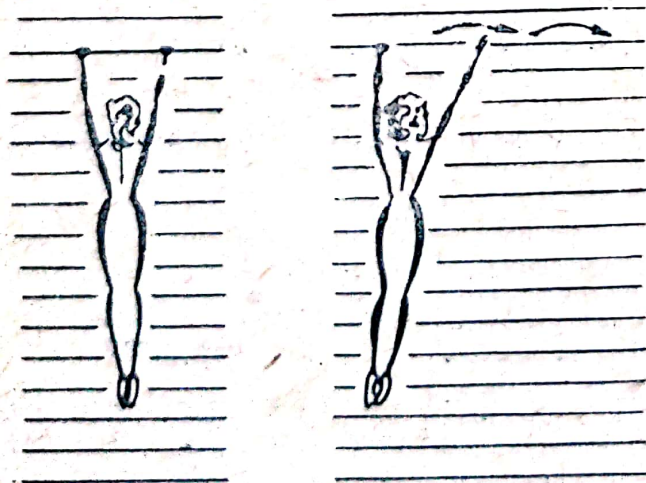


FIG. 14

— Pe perechi, stînd spate în spate, de mîini apucat, cu picioarele ușor înaint e : împingere pentru deplasarea partenerului.

Observație : se recomandă ca perechile să fie cam de aceeași talie și greutate.

3. *Sărituri*

— Se repetă cele din lecția nr. 14.

4. Jocuri

— Se repetă cele din lecția nr. 14.

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 14.

— Observații, comunicări și sarcini.

— Verificarea ordinii în sală.

— Salutul.



FIG. 15

Lecția nr. 17

Tem e : — alergare de viteză, sprinturi pe distanțe mici ;
— exerciții acrobatice (se repetă cele din lecția nr. 15);
— ștafetă.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Exerciții de ordine și formații

— Adunări, alinieri și ruperi de rînduri în formația de raport în linie pe 2 și pe 4 rînduri și în coloană cîte 2 și cîte 4.

— Întoarceri de pe loc la stînga, la dreapta și la stînga-mprejur.

— Mers în coloană cîte 2 și cîte 4.

— Opriri din mers cu întoarceri la stînga, la dreapta și la stînga-mprejur.

— Mers ghemuit, alternînd cu mers pe vîrfuri. Trecere la mersul gimnastic.

— Trecere de la mersul gimnastic la alergarea gimnastică după numărătoare.

— Alergare cu genunchii la orizontală, alternînd cu alergarea gimnastică.

— Trecere de la alergare la mers, după numărătoare, cu oprire pe mijlocul sălii în coloană cîte 4.

— Formarea coloanei de gimnastică de pe loc, pe 4 șiruri, la interval și distanță de două lungimi de brațe.

B — Exerciții libere pentru pregătirea aparatului locomotor

— Repetarea pozițiilor : stînd, ghemuit, șezînd pe genunchi, brațele înainte, lateral, sus, mîinile pe șolduri, la umeri, pe creștet.

1. Stînd : 1 — îndoirea brațelor cu ducerea mîinilor la umeri și ridicare pe vîrfuri ; 2 — întinderea brațelor lateral cu coborîrea călcîielor ; 3 — îndoirea brațelor cu mîinile la umeri și ridicare pe vîrfuri ; 4 — revenire.

2. Stînd : 1 — ducerea mîinilor pe șolduri cu sprijinirea piciorului stîng lateral ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare cu schimbarea piciorului.

3. Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : 1 — îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu ducerea brațului drept, îndoit din cot, deasupra capului ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare în partea opusă, cu schimbarea brațului.

4. Stînd depărtat cu mîinile pe creștet : 1 — îndoirea răsucită a trunchiului spre stînga, cu ducerea mîinilor la vîrfurile piciorului stîng ; 2 — revenire ; 3—4 — se execută aceeași mișcare spre dreapta.

5. Stînd cu brațele lateral : 1—2 — legănarea brațelor înainte cu două bătăi de palme ; 3 — legănarea brațelor lateral cu lăsarea capului pe spate ; 4 — arcuirea brațelor.

6. Stînd depărtat cu brațele îndoite și împletite la spate : 1 — răsucirea trunchiului spre stînga, cu ducerea brațelor diagonal sus ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare spre dreapta.

7. Culcat pe spate (cu fața în sus) : 1 — ridicarea picioarelor la verticală ; 2 — revenire ; 3 — ridicarea trunchiului la verticală ; 4 — revenire.

8. Sprijin culcat înainte : 1—4 — deplasare laterală pe brațe ; 5—8 — revenire. Aceeași mișcare în partea opusă.

9. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1—4 — sărituri ca mingea pe loc, cu depărtarea și apropierea picioarelor ; 5—8 — aceleași sărituri cu 3 bătăi din plame, în față, în dreptul pieptului și revenire pe timpul 8.

10. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1 — inspirație cu ducerea brațelor oblic sus și ridicare pe vîrfuri (capul ușor pe spate) ; 2 — revenire cu expirație, cu bărbia în piept. Se execută de 3—4 ori.

II. 1. Alergare de viteză

— Pe serii de cîte 4—6, se execută sprinturi pe distanțe mici, cu pornire la semnal din pozițiile : stînd, șezînd și culcat pe spate.

2. Exerciții acrobatice

— Se repetă cele din lecția nr. 15.

3. Ștafetă cu 4—6 echipe

— Se efectuează alergare de viteză cu rostogolire înainte din alergare, atât la ducere, cât și la înapoiere. Echipa care a terminat mai repede și a fost mai disciplinată este declarată învingătoare.

III. Exerciții de relaxare

— Din mers, scuturări de brațe și picioare.

Joc de atenție

— „Faceți așa“ ! „Faceți asta“ !

Elevii trebuie să imite ceea ce face cel care conduce jocul, numai atunci când spune : „faceți așa“ !

— Mers corectiv cu mâinile la ceafă, cu oprire în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru lecția care urmează.

— Verificarea ordinii în sală.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare și supravegherea echipei.

Lecția nr. 18

- Tem e :** — alergare de viteză (se repetă exercițiile din lecția nr. 17);
— cățărare, folosind banca de gimnastică și scara fixă ;
— sărituri fără sprijin la banca de gimnastică așezată înclinat ;
— jocuri.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Exerciții de ordine și formații

— Se repetă cele din lecția nr. 17.

B — Exerciții libere de pregătire a aparatului locomotor

— Se repetă cele din lecția nr. 17.

II. 1. Alergare de viteză

— Se repetă exercițiile din lecția nr. 17.

2. Exerciții de cățărare, la banca înclinată, fixată la scara fixă.

— Urcare pe bancă cu ajutorul mâinilor și picioarelor și coborîre pe scara fixă, cu corpul întins și numai în brațe, cu fața spre scara fixă (fig. 16).

— Urcare pe scara fixă cu ajutorul brațelor și picioarelor și coborîre pe banca înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor, cu fața spre scara fixă.

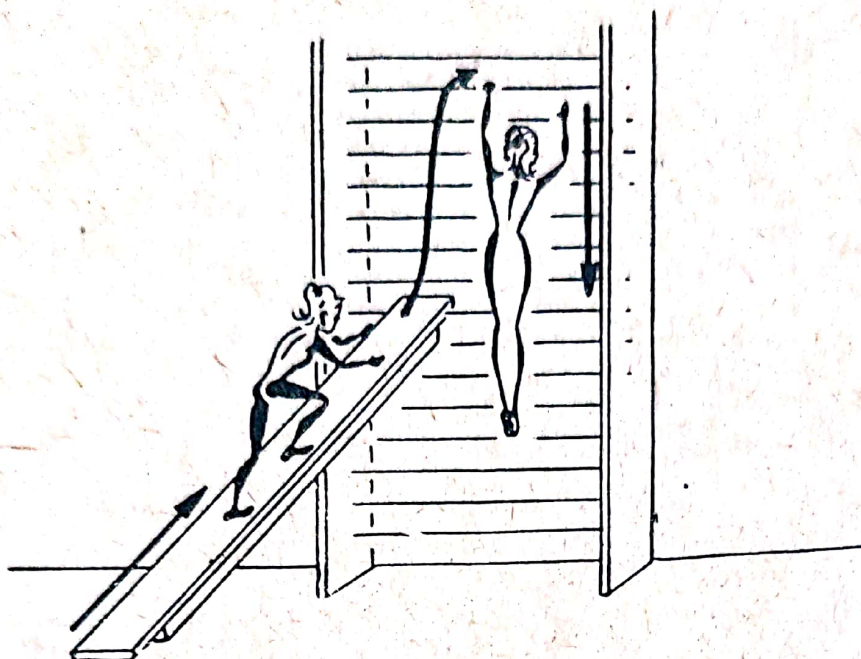


FIG. 16

3. *Sărituri simple cu sprijin*, folosind banca de gimnastică așezată în lungime și înclinată, fixîndu-se un capăt pe 1—2 cutii de ladă sau pe 1—2 bănci de gimnastică.

Se execută :

— Mers pe banca înclinată și la capătul ridicat săritură în lungime, cu aterizare în ghemuit.

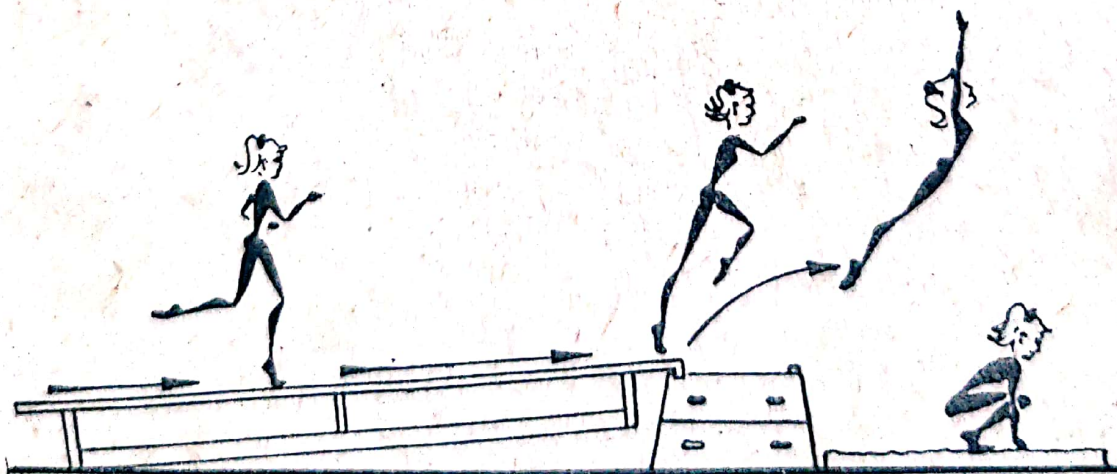


FIG. 17

— Cu elan limitat, alergare pe bancă și, prin bătaie pe un picior, la capătul ridicat, săritură în înălțime cu extensie și aterizare în ghemuit (fig. 17).

— Se execută în continuare săritura în înălțime, cu depărtarea și apropierea picioarelor în aer și aterizare în ghemuit.

4. Jocuri

— „Năvodul” și „Labirintul”.

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 17.

— Observații, comunicări și sarcini.

— Verificarea ordinii în sală.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare și supravegherea echipei.

Lecția nr. 19

Teme: — tirire pe o latură, trecând pe sub un obstacol ;
— elemente acrobatice : stînd pe umeri și rostogolire înainte și înapoi în depărtat ;
— ștafetă.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 17.

II. 1. *Exerciții de tirire*

— Tirire pe o latură, trecând pe sub un obstacol (o bancă de gimnastică, așezată la 30—40 cm de sol, sau elevii așezați pe genunchi în sprijin pe palme).

2. *Exerciții acrobatice*

— Stînd pe umeri („lumînarea”) cu sprijin la bazin și cu ajutor.

Observație : se execută din coloana de gimnastică, alternativ pe rînduri.

— Din ghemuit, rostogolire înainte în depărtat și din depărtat rostogolire înainte în ghemuit.

— Din ghemuit, rostogolire înapoi în depărtat și restabilire prin săritură.

3. *Ștafetă, cu 4—6 echipe*

— La ducere se efectuează : tirire cu trecere pe sub un obstacol, alergare pînă la punctul de reper, iar la înapoiere aler-

gare cu săritură peste obstacol. Câștigă echipa care termină mai repede și este mai disciplinată. Ultima echipă din clasament transportă materialele și aparatele folosite, la locul lor.

III. — Exerciții de respirație din mers: ducerea brațelor lateral, cu inspirație, 2 timpi; coborîrea brațelor cu expirație, 2 timpi.

— Mers cu cîntec.

— Oprire în formație de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru elevii mai slab dezvoltăți, care trebuie să lucreze acasă.

— Verificarea ordinii în sală și restabilirea ei sub comanda elevului de serviciu.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 20

- Tem e:** — mers lateral în echilibru pe banca de gimnastică ;
— repetarea temei de cățărare din lecția nr. 18 ;
— sărituri fără sprijin (repetarea celor din lecția nr. 18) ;
— jocuri.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 17.

II. 1. Exerciții de echilibru la banca de gimnastică

— Cu brațele înainte, mers lateral pe banca de gimnastică (fig. 18).

— Se repetă același exercițiu cu ochii închiși.

— Același exercițiu pe banca de gimnastică întoarsă cu partea îngustă în sus, ținând ochii deschiși.

2. Exerciții de cățărare, folosind banca de gimnastică înclinată pe scara fixă.

— Se repetă cele de la lecția nr. 18.

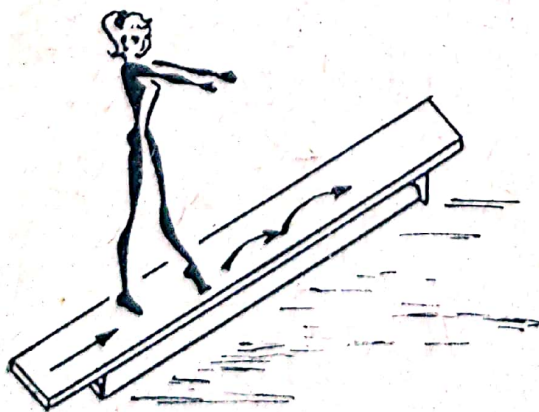


FIG. 18

3. *Sărituri fără sprijin*, folosind banca de gimnastică
— Se repetă cele din lecția nr. 18.

4. *Jocuri*

— Se repetă cele din lecția nr. 18.

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 19.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru elevii mai slab dezvoltati, care trebuie să se pregătească acasă.

— Verificarea și restabilirea ordinii în sală sub comanda elevului de serviciu.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 21

- Tem e :** — **echilibru** (repetarea exercițiilor din lecția nr. 20);
— **ridicarea și transportul partenerului în spate, călare**;
— **acrobatică** (repetarea elementelor din lecția nr. 19);
— **ștafetă**.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă cele din lecția nr. 17.

B — Se repetă exercițiile din complexul pentru încălzire, din lecția nr. 17, cu pauză după 2—3 mișcări.

II. 1. *Exerciții de echilibru, la banca de gimnastică*

— Se repetă cele din lecția nr. 20.

2. *Exerciții de ridicare și transport de greutate*

— Pe perechi: transportul partenerului în spate, călare la nivelul umerilor (fig. 19).

Observație: perechile vor fi alese cam de aceeași talie și greutate.

3. *Exerciții acrobatice*

— Se repetă cele din lecția nr. 19.

4. *Ștafetă cu 4—6 echipe*

Se folosesc 2—3 bănci de gimnastică, așezate transversal în fața echipelor, la jumătatea distanței dintre linia de plecare și reperul stabilit. Se lucrează pe perechi.



FIG. 19

— Mers în echilibru pe banca de gimnastică, așezată cu partea îngustă în sus; coborîre de pe bancă și încălecare în spatele partenerului; alergare, cu partenerul în spate, pînă la reper, unde se face schimbarea rolurilor. La înapoiere se aleargă cu partenerul în spate pînă la banca de gimnastică, unde se face descălecarea pentru mersul în echilibru și revenirea la locul de plecare, trecînd ultimii în echipa respectivă, după ce au atins cu mîna pe cei care urmează să plece în cursă. Ultima echipă din clasament duce toate băncile la locul lor.

III. — Mers cu mișcări de scuturare a brațelor și picioarelor

— Mers în cadență, cu mîinile pe creștet, pentru corectarea ținutei.

— Oprire în formație de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru elevii mai slab dezvoltati, care trebuie să lucreze acasă.

— Verificarea și restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.

— Salutul.

— Controlul profesorului la locul de echipare și supravegherea echipării.

Lecția nr. 22

Tem e : — cățărare la scara de frînghie, din lateral ;
— aruncarea și prinderea mingii de oină, pe perechi la distanță ;
— sărituri cu sprijin, folosind banca sau lada de gimnastică ;
— jocuri.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă cele din lecția nr. 17.

B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 17, cu o singură pauză la jumătatea numărului mișcărilor.

II. 1. *Exerciții de cățărare* la scara de frînghie

— Cățărare la scara de frînghie, din lateral, pînă la jumătatea ei, cu ajutorul brațelor și picioarelor (fig. 20).

— Cățărare la scara de frînghie, din față, cu ajutorul brațelor și picioarelor, pînă la jumătatea ei.

2. *Exerciții de aruncare și prindere*, folosind mingi de oină sau handbal.

— Pe perechi, la distanță : aruncare cu o mână și prindere cu amândouă. Aruncarea se face alternativ cu fiecare mână. După un anumit număr de aruncări se mărește progresiv distanța.

3. Sărituri cu sprijin, folosind banca sau lada de gimnastică

— Cu elan, săritură în sprijin ghemuit pe 1—2 bănci, așezate transversal una peste alta, sau la 1—2 cutii de ladă : coborîre prin săritură în înălțime cu extensie și aterizare în ghemuit.

— Aceeași săritură cu depărtarea și apropierea picioarelor în aer, cu aterizare în ghemuit, urmată de o rostogolire înainte și restabilire în poziția stînd (fig. 21).

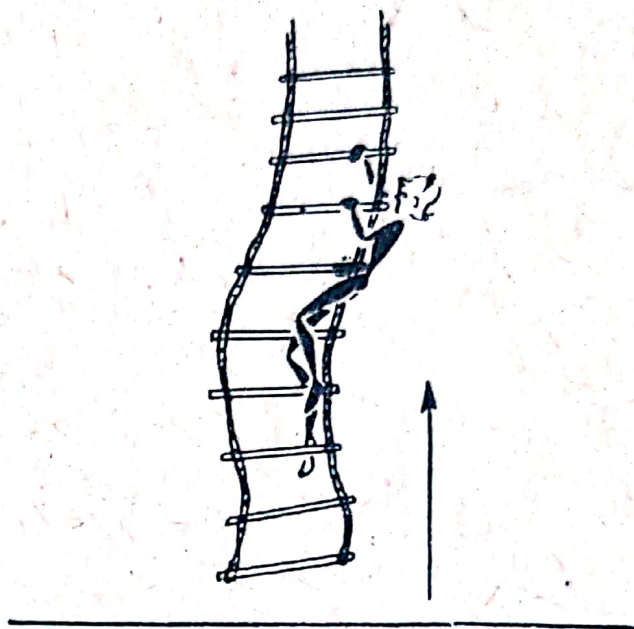


FIG. 20

4. Jocuri

— „Mingea frige“ ! „Atinge mingea“ !

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 21.

— Joc de atenție : din formația de cerc, numărare din 2 în 2. Cel care greșește este scos din joc și rămîne în formație în poziția șezînd.

— Restabilirea ordinii în sală sub comanda profesorului sau antrenorului.

— Adunare în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru cei mai slab dezvoltați care trebuie să lucreze acasă.

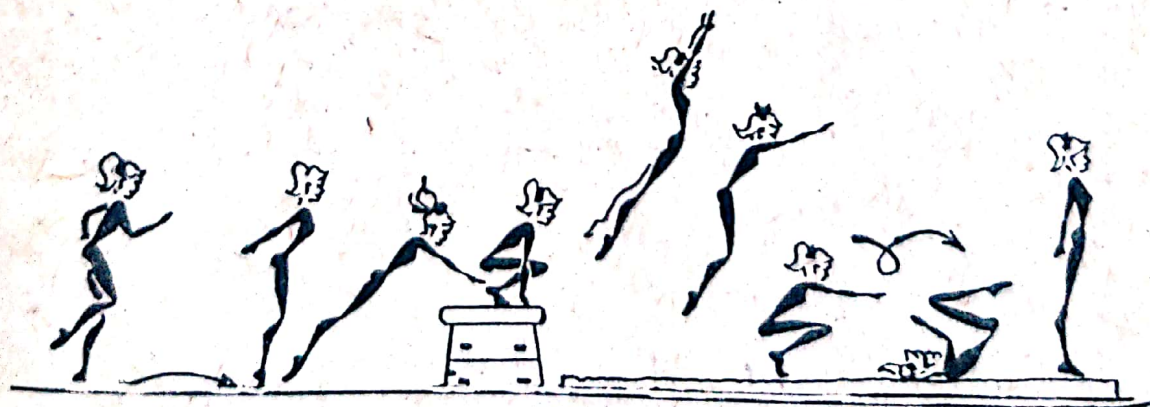


FIG. 21

- Salutul.
- Deplasare la locul de dezechipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 23

- Tem e :** — repetarea cățărării din lecția nr. 22;
- tracțiune și împingere pe perechi, folosind bastonul de gimnastică ;
 - acrobatică : prin ghemuit, rostogolire în culcat și trecere în stînd pe umeri, apoi revenire în stînd, prin ghemuit ;
 - ștafetă.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 17.

B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 17, fără pauză între ele.

II. 1. *Exerciții de cățărare la scara de frînghie*

— Se efectuează exercițiile din lecția nr. 22, măbind distanța și numărul de repetări.

2. *Exerciții de tracțiune și împingere, folosind bastonul de gimnastică.*

— Pe perechi, cu brațele înainte, de baston apucat : deplasarea partenerului prin tracțiune, repetîndu-se de cîteva ori, apoi se execută deplasarea partenerului prin împingere. Perechile vor fi alese, pe cît posibil, cam de aceeași talie și greutate.

3. *Exerciții acrobatică*

— Din stînd, rostogolire înainte în culcat pe spate : trecere în stînd pe umeri cu sprijin la șolduri, și prin ghemuit ridicare în stînd (fig. 22).

4. *Ștafetă cu 4—6 echipe*

Echipele sînt așezate cîte două, față în față, la o anumită distanță și despărțite printr-o linie trasată pe sol, unde se gă-

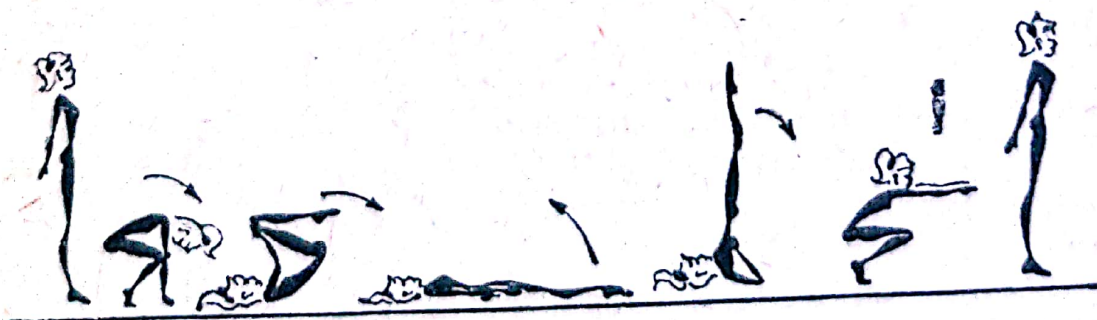


FIG. 22

sește așezat câte un baston de gimnastică; primii din fiecare echipă aleargă pînă la linia bastoanelor și apucînd de baston încearcă să-și deplaseze partenerul peste linia trasată. Cel care a fost tras de partea echipei respective devine prizonier și este așezat în spatele acesteia, în poziția șezînd. Bastonul este pus la locul lui, după care acțiunea continuă. Echipa care a capturat cei mai mulți prizonieri este declarată învingătoare.

III. — Mers cu pas accentuat, cu brațele îndoite și încrucișate la spate.

— Mers cu cîntec.

— Opreire în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru cei mai slab dezvoltăți, care trebuie să lucreze acasă pentru pregătirea fizică.

— Restabilirea ordinii în sală sub comanda elevului de serviciu.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare la comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 24

Teme: — echilibru cu trecere peste obstacol, folosind banca de gimnastică;

— sărituri cu sprijin (repetarea celor din lecția nr. 22);

— jocuri.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 17.

B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 17, fără pauză între ele.

II. 1. *Exerciții de echilibru*, folosind banca de gimnastică

— Mers în echilibru cu brațele lateral și trecere peste obstacol (fig. 23).

Ca obstacole pot fi așezați diferiți elevi în poziția sprijin pe genunchi, peste bancă, sau în ghemuit pe bancă. La început banca va fi așezată cu partea lată în sus, iar după aceea cu partea îngustă.

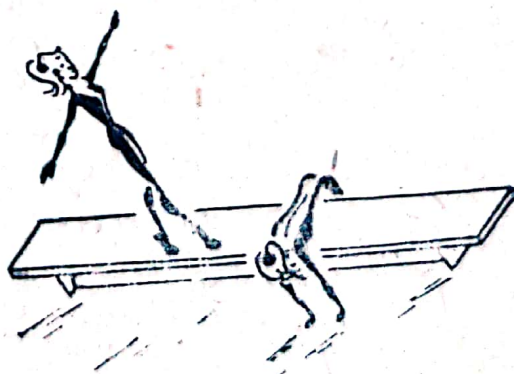


FIG. 23

2. *Sărituri, cu sprijin*, folosind lada sau banca de gimnastică
 - Se repetă cele din lecția nr. 22.
3. *Jocuri*
 - Se repetă cele din lecția nr. 22.
- III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 23.
 - Oprire în formația de raport.
 - Restabilirea ordinii în sală sub comanda elevului de serviciu.
 - Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru cei mai slab dezvoltați, care trebuie să lucreze acasă pentru pregătire fizică.
 - Salutul.
 - Deplasare la locul de echipare sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 25

- Tem e :** — echilibru (repetare din lecția nr. 24);
 — cățărare, din față, la scara de frînghie;
 — combinații acrobatice (repetare din lecția nr. 23);
 — ștafetă.

Raportul, apelul, controlul ținutei.

I. A — *Exerciții de ordine și formații*

- Adunări, alinieri și ruperi de rînduri în formația de raport în semicerc, în linie pe două rînduri și în coloană cîte doi.
- Întoarceri de pe loc: la stînga, la dreapta și la stînga-mprejur.
- Mers și întoarcere din mers la stînga-mprejur.
- Mersul „uriașului“, alternînd cu mersul gimnastic.
- Trecere din mers în alergare și întoarcere la stînga-mprejur din alergare.
- Alergare laterală, cu balans de brațe și revenire în alergare gimnastică.
- Oprire pe una din laturile lungi ale sălii în formație, pe 4 șiruri, după care se execută o întoarcere la dreapta sau la stînga.
- Formarea coloanei de gimnastică, pe 4 rînduri: pentru început se va porni alternativ pe rînduri. Fiecare rînd va executa următoarea deplasare înainte: rîndul 1 — 8 pași; rîndul 2 — 6; rîndul 3 — 4; rîndul 4 — 2 pași. Se va mări apoi intervalul, prin întinderea brațelor lateral și se va face alinierea.

B — *Exerciții libere pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — îndoirea brațelor cu ducerea mâinilor la umeri ; 2 — întinderea brațelor înainte, cu îndoirea genunchilor, atîngînd călcîiele cu șezuta și păstrînd spatele drept ; 3 — îndoirea brațelor cu ducerea mâinilor la umeri, întinzînd genunchii și rămînînd pe vîrfuri ; 4 — revenire.
2. Stînd cu vîrfurile apropiate : 1 — ducerea brațelor sus, prin lateral, cu ridicare pe vîrfuri și privirea spre mâini ; 2 — coborîrea brațelor prin înainte și trecere în poziția ghemuit pe piciorul drept, cu piciorul stîng întins lateral ; 3 — ridicare în stînd cu ducerea brațelor lateral ; 4 — revenire ; 5—8 — aceeași mișcare cu schimbarea piciorului.
3. Stînd cu picioarele depărtate și brațele lateral : 1 — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor la vîrfurile picioarelor ; 2 — arcuirea trunchiului înainte, căutînd să atingem cu mâinile vîrfurile picioarelor ; 3 — revenire la poziția de plecare cu ușoară îndoire a trunchiului înapoi ; 4 — extensia trunchiului și arcuirea brațelor înapoi. Tot timpul genunchii se păstrează întinși.
4. Stînd cu vîrfurile apropiate și brațele lateral : 1 — îndoirea răsucită a trunchiului spre stînga, atîngînd solul cu mâinile ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare în partea opusă.
5. Stînd cu mâinile pe șolduri : 1 — ducerea brațului stîng lateral cu ridicare pe vîrfuri și privirea după braț ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare cu schimbarea brațului ; 5 — ducerea brațului stîng sus cu ridicare pe vîrfuri și privirea după braț ; 6 — revenire ; 7—8 — aceeași mișcare, ca la timpii 5 și 6, cu schimbarea brațului.
6. Stînd cu picioarele depărtate și trunchiul aplecat la orizontală, cu brațele înainte : 1—2 — răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta.
7. Culcat pe spate cu brațele lateral, sprijinite pe sol, palmele în jos : 1 — îndoirea genunchilor la piept ; 2 — întinderea picioarelor la verticală ; 3—4 — coborîrea lentă a picioarelor ; 5—6 — ridicarea trunchiului la verticală, în șezînd cu spatele drept ; 7—8 — revenire.
8. Culcat înainte cu brațele îndoite și sprijinite pe sol, în dreptul pieptului : 1 — încordarea trunchiului și ridicarea lui sus, prin întinderea brațelor ; 2 — revenire.
9. Stînd cu vîrfurile picioarelor apropiate și mâinile pe șolduri : 1—4 — sărituri ca mingea pe loc, cu depărtarea și apropierea picioarelor ; 5—8 — sărituri pe loc, cu întoarcere spre stînga 360° ; 1—8 — se repetă aceeași săritură cu întoarcere spre dreapta.

10. Sprijin ghemuit : 1 — ridicare în stînd cu ducerea picio-
rului stîng înapoi pe vîrf și a brațelor oblic sus, cu inspirație
profundă ; 2 — revenire în ghemuit, cu expirație forțată.

II. 1. *Exerciții de echilibru la banca de gimnastică*

— Se repetă cele din lecția nr. 24.

2. *Exerciții de cățărare, la scara de frîn-
ghie*

— Cățărare, din față, la scara de frînghie,
cu ajutorul brațelor și picioarelor și coborîre
laterală, în același mod.

3. *Exerciții acrobatice.*

— Se repetă cele din lecția nr. 23.

4. *Ștafetă cu 3—6 echipe.*

— Echipele sînt aliniate cu fața spre scă-
rile de frînghie. În fața lor, la o anumită dis-
tanta, se așază, în lungime, cîte o bancă de



FIG. 24

gimnastică. De la plecare se execută : alergare cu trecere în echi-
libru pe banca de gimnastică ; continuarea alergării pînă la
scara de frînghie și cățărare pînă la o anumită înălțime ; cobo-
rîre și întoarcere, prin alergare, la locul de plecare, cu trecere
în echilibru. Ultima echipă din clasament așază băncile și scă-
rile de frînghie la locul lor.

III. 1. *Exerciții de relaxare*

— Din coloană de gimnastică, culcat pe spate cu mîinile
la ceafă ; îndoirea ușoară a genunchilor și scuturarea muscula-
turii picioarelor, cu tălpile sprijinite pe sol.

— Din aceeași poziție, cu ochii închiși, relaxarea corpului

2. *Exerciții pentru corectarea ținutei*

— Din coloana de gimnastică, controlul ținutei în poziția
de drept și în cea de repaus. Luarea poziției de stînd depărtat
cu mîinile pe creștet și menținerea controlată a acestei poziții
(fig. 24).

— Restabilirea ordinii de lucru în sală sub comanda pro-
fesorului sau antrenorului.

— Adunarea în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de ser-
viciu și pentru cei, mai slab dezvoltați, care trebuie să lucreze
pentru pregătirea fizică acasă.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare și echiparea sub con-
trolul profesorului sau antrenorului.

Lecția nr. 26

- Tem e :** — repetarea cățărării din lecția precedentă ;
 — tirire pe o parte cu trecere pe sub un obstacol ;
 — săritură în sprijin ghemuit pe ladă și coborîre prin săritură cu extensie ;
 — jocuri.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.

II. 1. *Exerciții de cățărare*

— Se repetă cele din lecția nr. 25.

2. *Exerciții de tirire*

— Repetare: tirire pe o latură, cu ajutorul brațelor și picioarelor, și trecere pe sub un obstacol. Pentru obstacol se poate folosi o bancă de gimnastică așezată la o înălțime de 30-40 cm de sol, sau elevi așezați în sprijin pe genunchi (fig. 25).

3. *Sărituri cu sprijin*, la 1-3 cutii de ladă așezate în lungime.

— Cu elan limitat, săritură în sprijin ghemuit pe ladă, apoi ridicare în stînd și, cu cîțiva pași, săritură de pe ladă, în lungime, cu strîngerea genunchilor la piept și aterizare în ghemuit (fig. 26).

— Aceeași săritură, coborînd însă de pe ladă prin săritură înaltă cu extensie, cu picioarele apropiate și apoi cu depărtarea și apropierea picioarelor în aer. Aterizarea se face în ghemuit. Se urmăresc: bătaia corectă, controlul corpului în timpul zborului, la coborîrile de pe ladă; aterizare elastică în poziția ghemuit și restabilire corectă în poziția stînd.

4. *Jocuri*

— „Poșta merge” și „Ogarul și iepurele”.

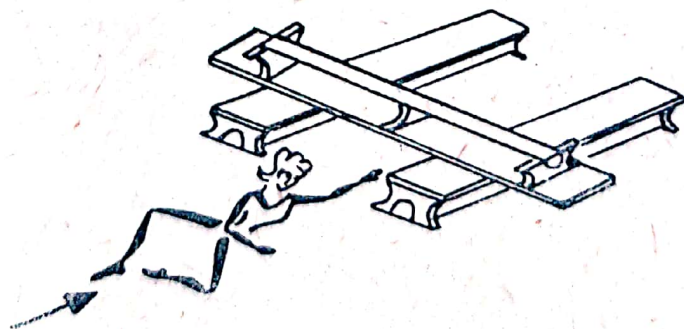


FIG. 25

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.

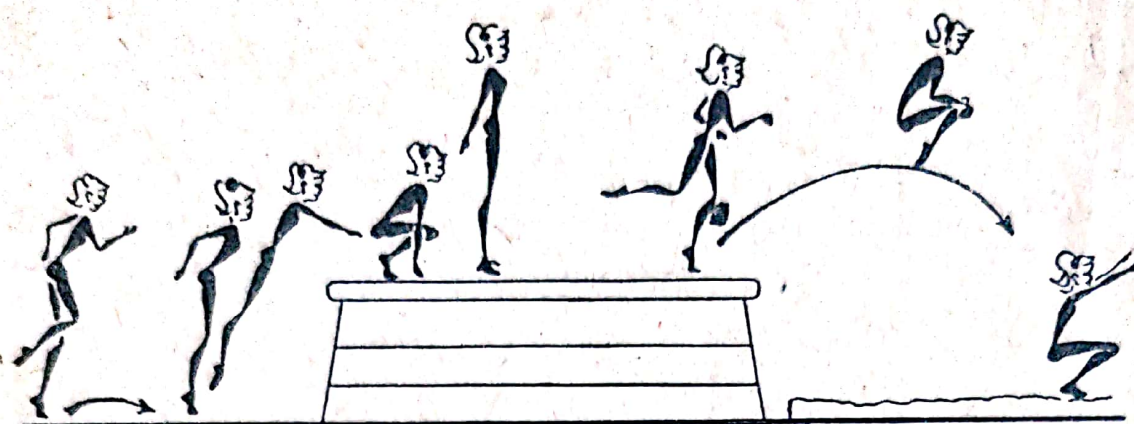


FIG. 26

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și cei care lucrează pentru pregătire fizică acasă.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 27

- Tem e : — echilibru pe perechi, folosind banca de gimnastică : lupta pentru doborîrea partenerului ;
— transport în 3 : „Coșulețul“ ;
— combinații acrobatice : din ghemuit, rostogolire înainte, prin săritură pe brațe, și restabilire în stînd, prin săritură ;
— ștafetă.

Raportul, apelul și corectarea ținutei.

I. A, B — Se repetă exercițiile de la lecția nr. 25.

II. 1. *Exerciții de echilibru, folosind banca de gimnastică*

— Pe perechi, pe banca de gimnastică, cu partea lată în sus, prin împingere și apucare de brațe, lupta pentru doborîrea partenerului de pe bancă (fig. 27).

— Același exercițiu efectuat pe banca de gimnastică așezată cu partea îngustă în sus.

2. *Exerciții de ridicare și transport de greutate*

— Transport în 3 : „Coșulețul“. Cel care urmează să fie transportat stă în poziția șezînd, cu genunchii la piept și cu mîinile încleștate sub genunchi. Din această poziție este apucat de fiecare braț, la nivelul cotului sau de sub axilă, de cîte un



coleg, care îl ridică și-l transportă o oarecare distanță, ca pe un „coșuleț“. Fiecare din cei 3 ajută la transportare și este la rîndul lui transportat.

3. *Exerciții acrobatice*

— Din ghemuit, săritură pe brațe și rostogolire înainte cu oprire în ghemuit. Restabilire în stînd prin săritură înaltă cu extensie.

Aceeași mișcare, plecînd din stînd.

Aceeași mișcare din mers, apoi din alergare.

4. *Ștafetă cu 4—6 echipe*

La o anumită distanță, în fața echipelor stă cîte un elev.

La plecare se execută : alergare în perechi, pînă la cel care stă în poziția șezînd cu genunchii la piept și mîinile încleștate sub genunchi ; transportul acestuia, sub forma „coșulețului“, pînă la punctul dinainte stabilit și înapoi la linia de mijloc, unde va fi lăsat jos. Perechea care a făcut transportul aleargă pînă la echipa din care a plecat și după ce ating cu mîna pe cei care urmează să plece în cursă, trec ultimii în formația echipei lor. Iese învingătoare echipa care a reușit să termine mai repede și care a fost mai disciplinată.

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.

— Adunarea în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și cei care lucrează acasă pentru pregătire fizică.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.



FIG. 27

Lecția nr. 28

Teme : — echilibru (repetare din lecția nr. 25) ;

— aruncare și prindere (repetare din lecția nr. 22) ;

— sărituri cu sprijin (repetare din lecția nr. 26) ;

— joc.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.

- II. 1. *Exerciții de echilibru*, folosind banca de gimnastică.
— Se repetă cele din lecția nr. 27.
2. *Exerciții de aruncare și prindere*, folosind mingea de oină sau de handbal.
— Se repetă exercițiile de aruncare și prindere, pe perechi, din lecția nr. 22.
3. *Sărituri cu sprijin*, folosind lada de gimnastică
— Se repetă cele din lecția nr. 26.
4. *Joc*
— Se repetă cele din lecția nr. 26.
- III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.
— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.
— Adunarea în formația de raport.
— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și cei mai slab dezvoltați, care lucrează acasă pentru pregătire fizică.
— Salutul.
— Deplasare la locul de dezechipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 29

- Tem e : — cățărare la scara fixă, cu deplasare laterală ;
— tracțiune și împingere pe echipe, folosind prăjina de gimnastică ;
— combinație acrobatică (repetare din lecția nr. 27) ;
— ștafetă.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

- I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.
B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 25, cu pauză după 2-3 mișcări.
- II. 1. *Exerciții de cățărare*, folosind scara fixă
— Din poziția stînd pe prima șipcă, cu corpul înclinat și apucat de o șipcă, la nivelul umerilor, cu brațele întinse : deplasare laterală, cu brațul și piciorul de aceeași parte.
— Deplasare laterală, la scara fixă, numai în brațe, din poziția atîrnat, picioarele fiind aproape de sol.
2. *Exerciții de tracțiune și împingere*, folosind prăjina de gimnastică

— Tracțiune și împingere pe echipe, folosind prăjina de gimnastică, cu așezare în lungul prăjinii, sau lateral, de o parte și de alta, intercalat (fig. 28).



FIG. 28

3. *Exerciții acrobatice*

— Se repetă cele din lecția nr. 27.

4. *Ștafetă cu 3-4 echipe*

— Echipele se așază în flanc câte unul, cu fața spre scară fixă. În fața fiecărei echipe, la câțiva metri, se află câte o saltea de gimnastică.

— Se execută : alergare pînă la scara fixă ; cățărare pe scară cu ajutorul brațelor și picioarelor, pînă la o anumită înălțime ; coborîre numai în brațe ; alergare și rostogolire la saltea prin săritură pe brațe ; ridicare și continuarea alergării ; atingerea cu mîna a celui care urmează, trecînd ultimul la echipa din care a plecat. Ultimele echipe din clasament duc saltelele la locul lor.

III. 1. *Exerciții de relaxare*

— Din mers, scuturarea mîinilor, a brațelor și a picioarelor.

2. *Exerciții pentru corectarea ținutei*

— Mers cu brațele oblic sus, cu privirea la mîini

— Restabilirea ordinii în sală sub comanda profesorului sau antrenorului.

— Adunarea în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru pregătire fizică acasă, pentru cei mai slab dezvoltati.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare sub comanda antrenorului sau profesorului, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 30

- Tem e : — repetarea cățărării din lecția nr. 27 ;
— sărituri cu sprijin, folosind lada de gimnastică, 1—3 cutii ; rostogolire, cu sprijinul mâinilor pe ladă ;
— joc.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.

B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 25, cu o singură pauză la jumătatea numărului de mișcări.

II. 1. Exerciții de cățărare, folosind scara fixă

— Se repetă cele din lecția nr. 27.

2. Sărituri cu sprijin, folosind lada de gimnastică (1-3 cutii așezate în lungime).

— Din mers, bătaie pe ambele picioare și, printr-o scurtă săritură, rostogolire pe ladă cu ajutorul brațelor, cu oprire în ghemuit pe ladă ; ridicare în picioare și cu 1-2 pași săritură în înălțime, cu ducerea brațelor lateral și aterizare în ghemuit (fig. 29).

— Aceeași săritură din alergare.

— Se repetă săritura, introducând după aterizare încă o rostogolire cu oprire în ghemuit și restabilire în stînd prin săritură cu extensie.

3. Jocuri

— „Veverițele“ și „Mingea prin tunel“.

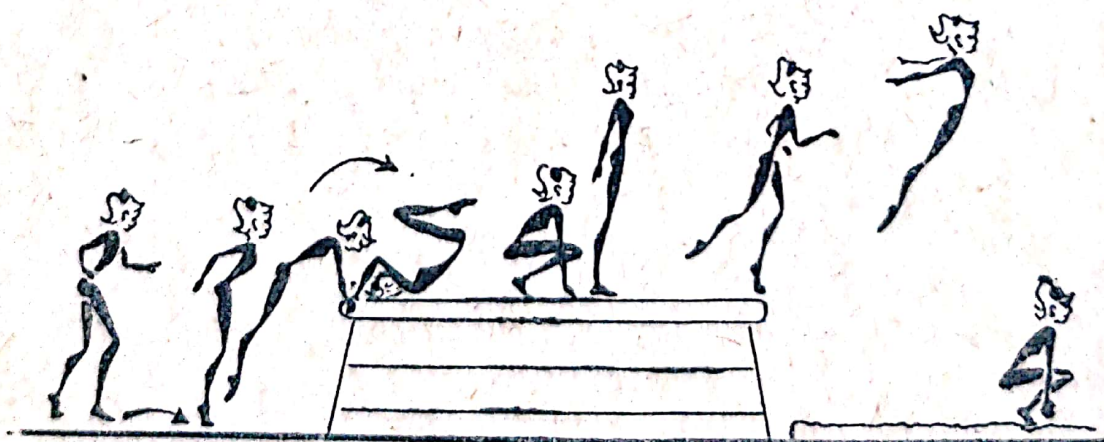


FIG. 29

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 29.

— Restabilirea ordinii în sală, sub conducerea elevului de serviciu.

— Adunarea în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și cei mai slab dezvoltăți, care trebuie să lucreze acasă pentru pregătire fizică.

— Salutul.

— Deplasare la locul de echipare sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 31

Teme: — mers în echilibru, cu îngenunchere la fiecare pas, folosind banca de gimnastică;

— transport în 3, sub formă de scaun;

— rostogolire peste un obstacol, pornind de pe loc și apoi din mers;

— ștafetă.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.

B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 25 și se execută fără nici o pauză între mișcări.

II. 1. *Exerciții de echilibru*, folosind banca de gimnastică

— Din stînd în echilibru pe banca de gimnastică, cu brațele lateral: deplasare înainte, cu îngenunchere la fiecare pas. Banca este așezată cu partea îngustă în sus (fig. 30).

— Din aceeași poziție, deplasare înainte, cu întoarcere de 180° , la fiecare pas.

2. *Exerciții de ridicare și transport de greutate*

— Transport în 3: „scaunul”.

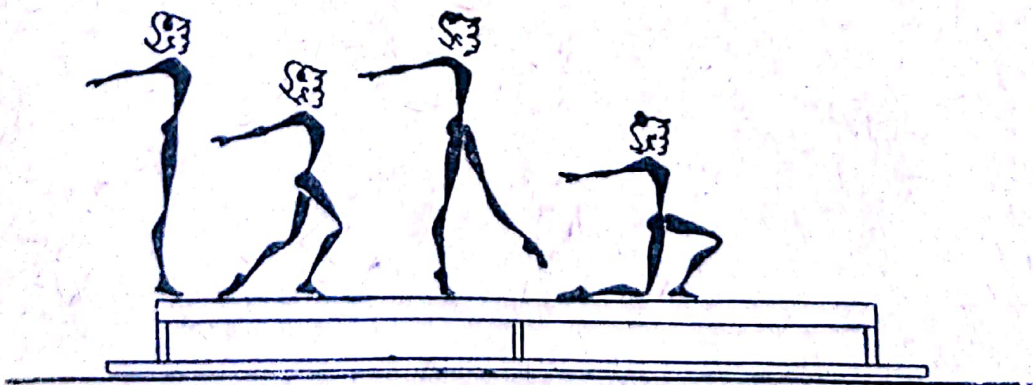


FIG. 30

Cîte doi, față în față, cu brațele oblic, înainte, jos, de mîini apucate; al 3-lea se așază, ca pe scaun, pe brațele celor doi colegi, apucîndu-se cu mîinile de umerii lor. Din această poziție: deplasare pe o anumită distanță, schimbînd pe rînd rolurile (fig. 31).



FIG. 31

3. *Exerciții acrobatice*

— De pe loc, rostogolire înainte, prin săritură pe brațe, peste un mic obstacol (un elev culcat; o bancă de gimnastică așezată transversal sau capacul de la ladă) (fig. 32).

— Aceeași rostogolire din mers și apoi din alergare.

4. *Ștafetă cu 4—6 echipe*

Se folosește cîte o bancă de gimnastică, o saltea și o minge medicinală la fiecare echipă.

— La plecare se execută: alergare cu trecere în echilibru pe banca de gimnastică, rostogolind mingea cu mîna; așezarea mingii pe saltea și rostogolire prin săritură pe brațe, peste minge; ridicarea mingii și continuarea alergării pînă la reperul stabilit.

La întoarcere se aleargă cu mingea ținută între picioare, la nivelul genunchilor. Cînd ajunge la echipa din care a plecat, predă mingea celui care urmează, după care trece ultimul în echipa sa. Ultimele echipe, din clasamentul care se face, vor transporta la locul lor aparatele și materialele folosite.

III. — Mers corectiv cu mîinile pe creștet.

— Mers cu cîntec.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.

— Adunarea în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și cei mai slab dezvoltați, care urmează să lucreze acasă pentru pregătire fizică.

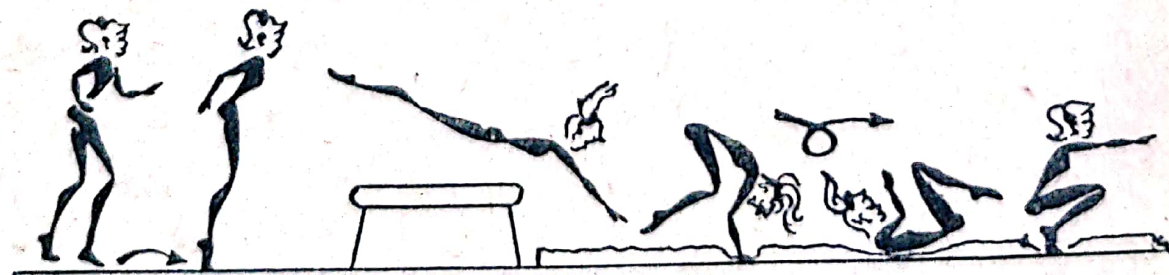


FIG. 32

- Salutul.
- Deplasare la locul de dezechipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 32

- Tem e :** — echilibru (repetare din lecția precedentă) ;
 — aruncarea și prinderea mingii de oină pe echipe ;
 — sărituri cu sprijin (se repetă cele din lecția nr. 30) ;
 — joc.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

- I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.
- B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 25, de la început pînă la sfîrșit, fără pauză între mișcări.
- II. 1. *Exerciții de echilibru*, folosind banca de gimnastică
 — Se repetă cele din lecția nr. 31.
2. *Exerciții de aruncare și prindere*, folosind mingea de oină
 — Colectivul se împarte pe echipe, așezate față în față, în coloană cîte unul, la o distanță de 10—15 pași între ele. Primul din fața fiecărei echipe se ridică în picioare. La unii dintre ei se află mingea de oină. Cei care au mingea o aruncă colegilor din fața lor, care trebuie să o prindă. Elevul care a aruncat, aleargă și trece ultimul la echipa din fața lui. Cel care prinde aruncă mingea celui care a rămas în fața lui, după care aleargă și se așază ultimul în formația echipei căreia i-a aruncat mingea. Aruncarea și prinderea continuă pînă vine din nou rîndul primului (fig. 33).
3. *Sărituri simple cu sprijin*, folosind lada de gimnastică
 — Se repetă cele din lecția nr. 30.

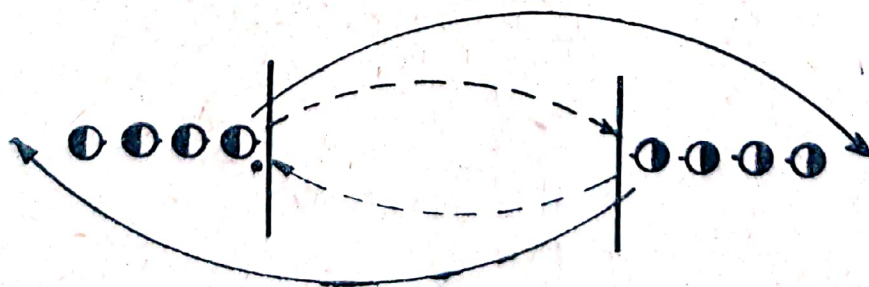


FIG. 33

4. Jocuri

— Se repetă cele din lecția nr. 30.

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 31.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.

— Adunare în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru participanții mai slab dezvoltati, care trebuie să lucreze acasă pentru pregătire fizică.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 33

Teme : — cățărare șerpuită la scara de frînghie ;
— tracțiune și împingere, pe echipe, folosind prăjina de gimnastică (repetare) ;
— acrobatică : din mers și apoi din alergare, rostogolire peste un obstacol ;
— ștafetă.

Răportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Adunări, alinieri și ruperi de rînduri în formația de raport în careu pe un rînd și pe două rînduri.

— Mers în coloană cîte doi și opriri din mers cu întoarceri.

— Mers pe diagonală.

— Mers pe vîrfuri 8 timpi, alternat cu mers pe călcîie, 8 timpi.

— Trecere la alergare și întoarcere din alergare, la stînga-mprejur.

— Alergare pe loc alternată cu alergare gimnastică cîte 8 timpi.

— Trecere la mers și formarea coloanei de gimnastică pe 4 șiruri, din mers, pe perechi, începînd de la un reper dinainte stabilit pe mijlocul laturii de fund a sălii de gimnastică. O pereche se deplasează spre sînga, alta spre dreapta, mărind intervalul la două lungimi de brațe și înaintînd pînă la locul stabilit de către antrenor sau profesor.

B — *Exerciții libere de pregătire a aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — ducerea brațelor sus, cu ridicare pe vîrfuri ;

2 — îndoirea genunchilor cu ducerea mâinilor pe creștet (spatele drept, șezuta atinge călcâiele); 3 — întinderea picioarelor cu ridicare pe vîrfuri și ducerea brațelor sus; 4 — revenire.

2. Stînd: 1 — pas înainte cu piciorul stîng, cu ducerea brațelor înainte; 2 — îndoirea brațelor cu mâinile la piept, cu apropierea piciorului drept de cel stîng; 3 — pas înapoi cu piciorul stîng, cu întinderea brațelor lateral, cu palmele în sus; 4 — revenire pe piciorul din spate.

3. Stînd depărtat cu mâinile la umăr: 1 — îndoirea trunchiului spre stînga, cu întinderea brațelor lateral; 2 — revenire; 3—4 — aceeași mișcare spre dreapta.

4. Stînd cu picioarele depărtate și mâinile încleștate la spate: 1 — aplecarea trunchiului la orizontală, cu mâinile la spate și spatele drept; 2 — revenire; 3 — îndoirea trunchiului înainte pînă jos, presînd cu mâinile încleștate în sus; 4 — revenire.

5. Stînd cu brațele înainte: 1—2 — rotarea brațelor prin jos înapoi, de două ori; 3—4 — aceeași rotare în sens invers (prin sus înapoi).

6. Depărtat stînd, ambele brațe lateral spre stînga: 1 — răsucirea trunchiului spre dreapta, cu ducerea brațelor, la orizontală, în aceeași parte; 2 — aceeași mișcare în partea opusă.

7. Culcat pe spate, brațele lateral: 1 — ridicarea trunchiului și a picioarelor, la 45° , în șezînd cu mâinile sprijinite pe sol; 2 — revenire.

8. Culcat înainte cu sprijin: 1 — deplasarea umerilor înapoi, cu ridicarea bazinului sus (corpul se îndoaie în echer); 2 — revenire.

9. Stînd cu vîrfurile apropiate, mâinile pe șolduri: 1—2 — două sărituri pe piciorul drept, cu ducerea piciorului stîng lateral; 3—4 — repetarea săriturii cu schimbarea picioarelor.

10. Stînd: 1 — ducerea brațelor oblic sus cu ridicare pe vîrfuri și inspirație profundă cu lăsarea capului pe spate; 2 — revenire lăsînd bărbia în piept și expirație forțată.

II. 1. *Exerciții de cățărare la scara de frînghie*

— Cățărare „șerpuită” (urcare și coborîre) la scara de frînghie, pornind cu fața spre aparat. Urcarea și coborîrea se fac cu ajutorul brațelor și picioarelor. Pornirea se face din șezînd pe șipca a 2-a, cu picioarele sprijinite pe prima și mâinile apușate de cea de-a 3-a (fig. 34).

2. *Exerciții de tracțiune și împingere, folosind prăjina de gimnastică*

— Se repetă exercițiul de tracțiune și împingere, pe echipe.



FIG. 34

3. *Exerciții acrobatice*

— Se repetă cele din lecția nr.31.

4. *Ștafetă, pe 3—4 echipe*

Echipele sînt așezate în fața scărilor de frînghie, în coloană cîte unul. La cîteva metri, în fața echipelor sînt așezate saltele de gimnastică. La fiecare saltea stă cîte un executant, care ține în mînă un cerc de gimnastică, în plan frontal, la 20—30 cm de sol.

La plecare se execută : alergare și săritură pe brațe, prin cerc, cu rostogolire înainte ; ridicare și alergare pînă la scara de frînghie, unde se execută o cățărare liberă, pînă la o distanță dinainte stabilită ; la înapoiere se execută coborîrea, apoi alergare cu aceeași săritură prin cerc, cu rostogolire înainte, după care se reia locul în echipă, trecînd la sfîrșitul formației, după ce a atins cu mîna pe cel căruia îi vine rîndul să plece în cursă.

Ultima echipă din clasament așază aparatele și transportă materialele la locul lor.

III. 1. *Exerciții de relaxare*

— Scuturarea brațelor și picioarelor din mers.

— Din culcat pe spate, cu mîinile sub cap și ochii închiși : scuturarea picioarelor îndoite din genunchi și cu tălpile pe sol.

2. *Mers corectiv*

— Mers pe vîrfuri cu mîinile pe umeri.

— Mers gimnastic cu cîntec.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda antrenorului sau profesorului.

— Adunarea în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru cei mai slab dezvoltati, care lucrează acasă pentru pregătire fizică.

— Salutul.

— Deplasare la locul de echipare și echiparea sub supravegherea antrenorului sau profesorului.

Lecția nr. 34

Teme: — cățărare la frînghie cu ajutorul brațelor și picioarelor;

— sărituri în sprijin ghemuit, folosind lada de gimnastică așezată transversal și apoi rostogolire cu ajutorul brațelor, la lada în lungime;

— joc.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 33

II. 1. *Exerciții de cățărare*, folosind frînghia de gimnastică

— Cățărare la frînghie cu ajutorul brațelor și picioarelor, pînă la o înălțime dinainte stabilită. Se urmărește însușirea tehnicii corecte a prizei și lucrului picioarelor (fig. 35).

2. *Sărituri simple cu sprijin*, folosind 1—3 cutii de ladă

— Lada așezată transversal (1-3 cutii): elan și săritură în sprijin ghemuit pe ladă și în continuare, fără pauză, săritură în înălțime cu extensie, urmată de o rostogolire înainte și revenire în stînd.

— Lada așezată în lungime (1—3 cutii): sătură pe brațe cu rostogolire pe ladă, fără oprire, aterizare în ghemuit și redresare controlată.

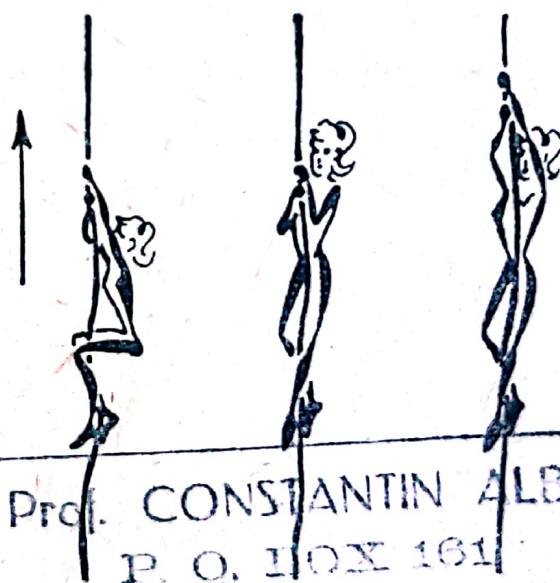
3. *Jocuri*

— „Minge stai“! „Ferește-te de minge“!

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 33.

Restabilirea ordinii în sală sub comanda elevului de serviciu.

— Adunare în formația de raport.



Prof. CONSTANTIN ALBU
P. O. BOX 161

I AȘI — 3

— ROMANIA —

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru cei mai slab dezvoltati, care trebuie să lucreze acasă pentru pregătire fizică.

— Salutul.

— Deplasare la locul de dezechipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 35

Teme: — echilibru: mers pe 4 labe, folosind banca de gimnastică;

— tîrîre din culcat înainte numai pe coate, cu transportul unui baston în mîini;

— combinație acrobatică: cumpănă cu brațele lateral, rostogolire înainte în ghemuit și, prin rostogolire înapoi, revenire în stînd;

— ștafetă.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 33.

B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 33.

II. 1. *Exerciții de echilibru*, folosind banca de gimnastică

— Mers în echilibru pe 4 labe, pe banca de gimnastică cu partea lată în sus, apoi cu partea îngustă în sus (fig. 36).

2. *Exerciții de tîrîre*

— Tîrîre din culcat înainte, cu tracțiune alternativă pe coate, fără ajutorul picioarelor și cu transportul în mîini a unui baston (fig. 37).

— Din aceeași poziție și cu transportul aceluiași obiect, tîrîre cu tracțiune simultană pe coate, fără ajutorul picioarelor.

3. *Exerciții acrobatice*

Stînd: cumpănă cu brațele lateral; prin sprijinirea mîinilor pe sol, rostogolire înainte în ghemuit și restabilire prin rostogolire înapoi.

4. *Ștafetă* cu 3—6 echipe, folosind exerciții de tîrîre, echilibru și acrobatice.

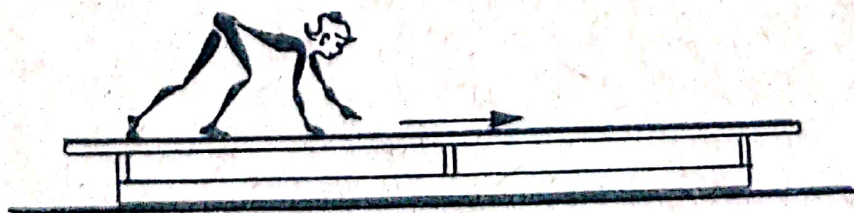


FIG. 36

— Echipetele așezate în coloană câte unul, la interval de 3—4 pași între ele, au în fața lor câte un baston de gimnastică. La 6—10 metri depărtare de baston se așază câte o bancă de gimnastică (cu partea îngustă în sus) și o saltea, în partea dreaptă a fiecărei bănci.



FIG. 37

La plecare se execută: tîrîre numai pe coate, pînă la banca de gimnastică, purtînd bastonul în mîini; lăsarea bastonului jos, la capătul băncii; ridicare în picioare și mers în echilibru pe 4 labe, pe bancă; coborîre de pe bancă și alergare pînă la reperul stabilit.

La înapoiere: alergare pînă la saltea; rostogolire înainte prin săritură pe brațe; ridicare în picioare cu luarea bastonului de unde a fost lăsat; alergare pînă la echipa din care a plecat, predînd bastonul celui care urmează și trecînd în spatele formației respective.

Ultimele 2 echipe, din clasamentul făcut, transportă aparatele și materialele folosite la locul lor.

III. 1. *Exerciții de relaxare*

- Scuturarea brațelor și picioarelor, din mers.
- Scuturarea mîinilor.
- Scuturarea musculaturii picioarelor din poziția șezînd cu genunchii îndoiți și mîinile sprijinite înapoi.

2. *Exerciții pentru controlul ținutei*

- Mers cadențat, cu mîinile încrucișate la spate.
- Restabilirea ordinii în sală sub comanda elevului de serviciu.
- Adunare în formația de raport.
- Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și cei slab dezvoltați care fac acasă pregătirea fizică.
- Salutul.
- Deplasare la locul de echipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 36

- Tem e :** — repetarea cățărării din lecția nr. 34 ;
— echilibru (repetare din lecția precedentă) ;
— jocuri.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 33.

II. 1. *Exerciții de cățărare*

— Se repetă exercițiul de cățărare din lecția nr. 34, mărind-se distanța de urcare și numărul de repetări.

2. *Exerciții de echilibru*

— Se repetă cele din lecția nr. 35.

3. *Sărituri simple cu sprijin*, folosind lada de gimnastică

— Se repetă cele din lecția nr. 34.

4. *Jocuri*

— Se repetă cele din lecția nr. 34.

III — Se repetă exercițiile din lecția nr. 35.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.

— Adunare în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru cei slab dezvoltați care trebuie să lucreze acasă pentru pregătire fizică.

— Salutul.

— Deplasare la locul de echipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 37

- Tem e :** — repetarea cățărării din lecția nr. 34 ;
— transport în 3 sub formă de scaun (repetare) ;
— combinație acrobatică (repetare din lecția nr. 35) ;
— ștafetă.

Raportul, apelul și controlul ținutei

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 33.

B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 33, executându-se cu pauză după 2—3 mișcări.

II. 1. *Exerciții de cățărare*

— Se repetă cățărarea la frînghie cu ajutorul mâinilor și picioarelor, controlând tehnica execuției.

2. *Exerciții de ridicare și transport de greutate*

— Se repetă cele din lecția nr. 31 (transport în 3 sub formă de scaun).

3. *Exerciții acrobatice*

— Se repetă cele din lecția nr. 35.

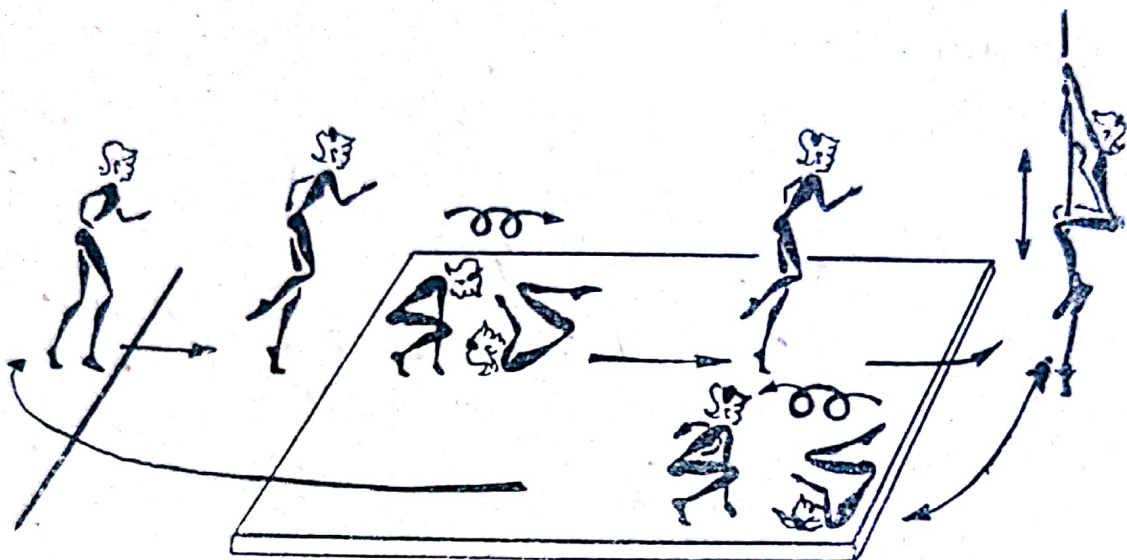


FIG. 38

4. *Ștafetă* cu 4—6 echipe, cu elemente de cățărare și acrobatică.

— Echipele sînt așezate în coloană cîte unul, în fața scărilor de frînghie, la o anumită distanță. În fața fiecărei echipe, cam la 6 pași, se așază, în lungime, cîte o saltea. La plecare se execută: alergare pînă la saltea; două rostogoliri înainte prin ghemuit; ridicare în stînd și alergare pînă la frînghie; cățărare pînă la jumătatea ei, cu ajutorul mîinilor și picioarelor (urcare și coborîre); coborîre de pe frînghie, iar la întoarcere alergare pînă la saltea; două rostogoliri înapoi, prin ghemuit; ridicare, alergare pînă la echipa din care a plecat, trecînd ultimul în formația respectivă, după ce a atins cu mîna pe cel care urmează să plece în cursă (fig. 38).

Ultimele două echipe din clasament așază frînghiile și transportă saltelele la locul lor.

III — *Mers în cadență.*

— Mers cu cîntec.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.

— Adunare în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru cei care lucrează suplimentar acasă.

— Salutul.

— Deplasare la locul de echipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 38

Tem e : — mers în echilibru, folosind sprijin viu ; mers pe punte ;

— aruncarea și prinderea mingii de oină pe echipe, la distanță (repetare din lecția nr. 32) ;

— sărituri cu sprijin : în sprijin depărtat pe lada așezată transversal și apoi rostogolire cu ajutorul brațelor, la lada în lungime ;

— jocuri.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 33.

B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 33, executându-se cu o singură pauză la jumătatea numărului de mișcări.

II. 1. *Exerciții de echilibru, folosind sprijinul viu.* Mers pe „punte“.

— Elevii, împărțiți în 2—3 grupe, se adună în formație pe câte un șir și se așază în poziția pe genunchi, cu sprijin pe palme, capul în dreapta șoldului celui din față. Ultimul elev din fiecare grupă rămîne în picioare (fig. 39).

Se execută mers în echilibru pe spatele colegilor, pînă la capătul formației, coborîre și așezare în față în aceeași poziție cu colegii săi. Mersul în echilibru pe „punte“ este astfel continuat pe rînd, de fiecare elev.

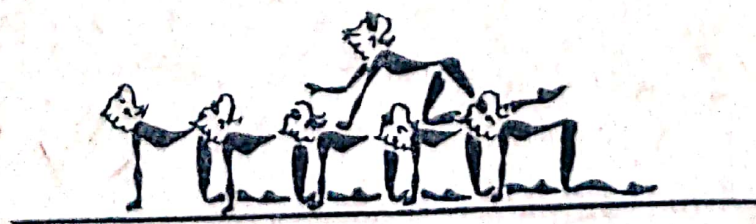


FIG. 39

La a doua execuție deplasarea în echilibru se poate face cu brațele lateral.

2. *Exerciții de aruncare și prindere*

— Se repetă exercițiile din lecția nr. 32.

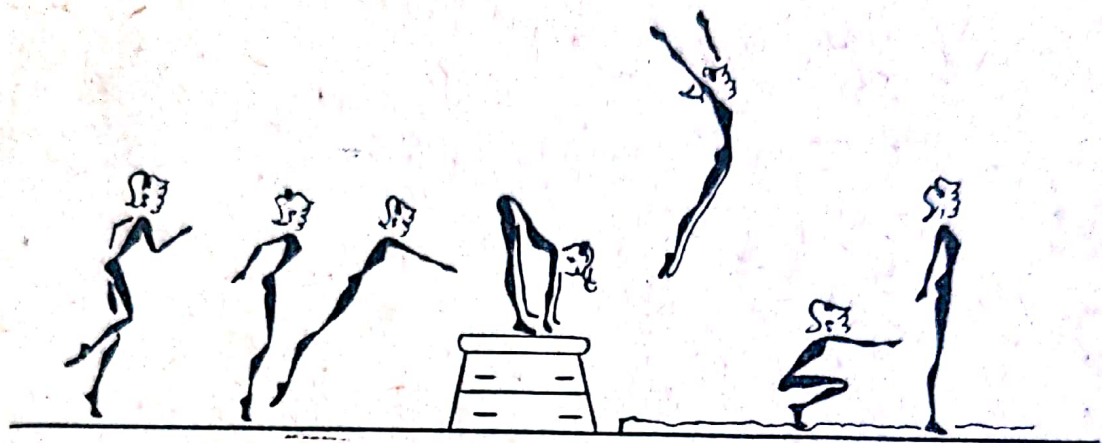


FIG. 40

3. *Sărituri simple cu sprijin, folosind banca sau lada de gimnastică (1—2 cutii)*

— Cu elan limitat se execută săritură în sprijin depărtat pe bancă sau pe ladă (1—2 cutii), așezată transversal, și în continuare săritură în înălțime cu picioarele apropiate și cu brațele oblic sus. Aterizarea se face în ghemuit, urmată de revenire în stînd (fig. 40).

— Lada așezată în lungime (2—3 cutii).

Cu elan, se execută săritură cu rostogolire pe ladă, cu sprijin pe brațe și cu aterizare în ghemuit, urmată de revenire în stînd.

4. *Jocuri*

„Cursa prin tunel” și „Cursa pe numere”.

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 37.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.

— Adunare în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru cei care lucrează suplimentar acasă.

— Salutul.

— Deplasare la locul de echipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 39

- Tem e : — echilibru, folosind sprijinul viu : „mers pe punte” (repetare) ;
- tracțiune pe două echipe prinse prin lanț de mijloc cu ajutorul brațelor ;
 - combinație de elemente, acrobatice : din stînd, prin săritură pe brațe, rostogolire înainte în culcat ; trecere în stînd pe umeri și revenire în stînd, prin ghemuit cu săritură și rotarea brațelor.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă cele din lecția nr. 33.

B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire din lecția nr. 33, fără nici o pauză între mișcări.

II. 1. *Exerciții de echilibru*

— Se repetă exercițiile din lecția nr. 38

2. *Exerciții de tracțiune*

— Pe două echipe, față în față, pe un șir, lanț de mijloc stînd depărtat înainte. Între echipe se trage o linie. Căpitanii de echipe se prind de mîini și tracțiunea începe la comanda sau la semnalul dat de profesor. Exercițiul constă în a trage echipa adversă dincolo de linia trasată, fără ca elevii să se desprindă din formația respectivă.

3. *Exerciții acrobatice*

— Din stînd, prin săritură pe brațe, rostogolire înainte în culcat ; ridicare în stînd pe umeri ; trecere în ghemuit și prin săritură în înălțime, cu picioarele apropiate și cu rotarea brațelor, restabilire în stînd.

III. — Mers corectiv cu pas accentuat, cu mîinile la umeri și spatele drept.

— Mers cu cîntec.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda profesorului.

— Adunare în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru cei care lucrează acasă suplimentar.

— Salutul.

— Deplasare la locul de echipare, sub comanda profesorului, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 40

- Teme:** — cățărare la frînghie cu ajutorul brațelor și picioarelor și coborîre numai în brațe de la jumătatea distanței ;
— sărituri (repetare) ;
— jocuri (repetare).

Raportul, apelul și controlul ținutei.

- I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 33.
B — Se repetă complexul de încălzire din lecția nr. 33, executîndu-se fără nici o pauză între mișcări.
- II. 1. *Exerciții de cățărare*
— Cățărare la frînghie cu ajutorul brațelor și picioarelor și coborîre, cu corpul întins, fără ajutorul picioarelor de la jumătatea distanței.
2. *Sărituri*
— Se repetă cele din lecția nr. 38.
3. *Jocuri*
— Se repetă cele din lecția nr. 38.
- III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 39.
— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda profesorului.
— Adunare în formația de raport.
— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu, precum și de pregătire fizică acasă, pentru cei slab dezvoltati.
— Salutul.
— Deplasare la locul de echipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 41

- Teme:** — repetarea cățărării din lecția nr. 40 ;
— repetarea tîririi din lecția nr. 35 ;
— acrobatică (repetare din lecția nr. 39) ;
— ștafetă.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

- I. A — Adunări, alinieri și ruperi de rînduri în formația de raport, în linie pe două rînduri și în coloană cîte doi.
— Mers și opriri din mers. Mers obișnuit și mers șerpuit în lanț de brațe.

— Trecere la alergare. Alergare obișnuită și alergare cu pas sărit, cu balansarea brațelor.

— Trecere la mers pe un singur șir și oprire pe una din laturile lungi ale sălii.

— Formarea coloanei de gimnastică pe 4 șiruri, de pe loc, prin deplasare laterală: numerele unu execută un pas lateral, în doi timpi; numerele doi execută doi pași lateral, în 4 timpi; numerele trei execută 3 pași lateral, în 6 timpi și numerele 4 execută 4 pași lateral, în 8 timpi.

B — Exerciții cu bastonul pentru pregătirea aparatului locomotor.

1. Stînd, cu bastonul apucat de capete: 1 — ducerea brațelor sus, cu depărtarea piciorului stîng lateral; 2 — revenire; 3—4 — aceeași mișcare cu depărtarea piciorului drept; 5 — ducerea brațelor înainte cu îndoirea accentuată a genunchilor (atingînd călcîiele cu șezuta); 6 — revenire; 7—8 — se repetă mișcarea de la 5—6.

2. Stînd, cu bastonul apucat de capete: 1 — ducerea brațului stîng prin înainte lateral și a celui drept la piept, cu fandare laterală spre stînga; 2 — revenire; 3—4 — aceeași mișcare, fandînd spre dreapta.

3. Stînd cu bastonul apucat de capete: 1 — ducerea brațelor sus cu depărtarea piciorului stîng lateral; 2 — îndoirea trunchiului înainte, atingînd solul cu mîinile, între picioare; 3 — îndreptarea trunchiului la verticală, cu ducerea brațelor sus; 4 — revenire.

4. Stînd, cu bastonul apucat de capete: 1 — îndoirea trunchiului spre stînga, cu fandare spre dreapta și ducerea brațelor sus; 2 — revenire; 3—4 — aceeași în partea opusă.

5. Stînd, cu bastonul apucat de capete: 1 — ducerea brațelor înapoi, prin înainte sus; 2 — revenire.

6. Stînd, cu bastonul apucat de capete: 1 — răsucirea trunchiului spre stînga, cu depărtarea piciorului stîng lateral și ducerea brațelor sus; 2 — îndoirea răsucită a trunchiului spre stînga, cu atingerea solului aproape de vîrfurile piciorului; 3 — îndreptarea trunchiului la verticală, cu ducerea brațelor sus; 4 — revenire; 5 — aceeași mișcare în partea opusă.

7. Culcat pe spate, brațele sus, bastonul apucat de capete: 1 — ducerea picioarelor peste cap (întinse din genunchi) cu atingerea solului, cît mai aproape de baston; 2 — revenire; 3 — ridicarea trunchiului și îndoirea lui înainte cu ducerea bastonului la vîrfurile picioarelor; 4 — revenire.

8. Stînd pe perechi, față în față, de baston apucat : smulgerea bastonului de la partener. Mișcarea se execută liber, repetîndu-se de 3—4 ori.

9. Apropiat stînd, cu bastonul apucat de capete : 1 — săritură ca mingea cu depărtarea picioarelor și ducerea brațelor înainte ; 2 — apropierea picioarelor, cu ducerea brațelor sus ; 3 — depărtarea picioarelor cu ducerea brațelor înainte ; 4 — revenire.

10. Stînd, cu bastonul apucat de capete : 1 — ducerea brațelor sus și depărtarea piciorului stîng lateral cu inspirație profundă ; 2 — revenire, cu expirație forțată ; 3—4 — aceeași cu depărtarea piciorului drept lateral.

II. 1. *Exerciții de cățărare*

— Repetarea cățărării la frînghie cu ajutorul brațelor și picioarelor și coborîre numai în brațe, cu corpul întins.

2 *Exerciții de tîrîre*

— Repetarea exercițiilor de tîrîre din lecția nr. 35.

3. *Exerciții acrobatice*

— Repetarea exercițiilor acrobatice din lecția nr. 39.

4. *Ștafetă cu 3—4 echipe*

Echipele sînt așezate în formație pe cîte un șir, în fața frînghiilor. În fața fiecărei echipe, la jumătatea distanței dintre ea și frînghie se așază cîte o saltea. Se execută : tîrîre din culcat înainte cu tracțiune pe coate, pînă la saltele ; ridicare în picioare și alergare pînă la frînghii ; urcare și coborîre liberă la frînghii (atingînd cu mîna tavanul) ; alergare pînă la saltele și din alergare, prin săritură pe brațe, rostogolire înainte ; alergare pînă la echipă, trecînd ultimul în formație, după ce a atins pe cel care urmează să plece.

III. *Exerciții liniștitoare de relaxare*

— Din mers, scuturarea brațelor și picioarelor.

— Din poziția culcat, cu ochii închiși, scuturarea picioarelor.

— Ridicare în picioare și continuarea mersului.

— Oprire din mers și control asupra ținutei : menținerea poziției de drepti.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.

— Adunare în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru cei slab dezvoltați, care urmează să lucreze acasă pentru pregătire fizică.

- Salutul.
- Deplasare la locul de echipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 42

- Tem e :** — ridicare și transport de greutăți : în formație cîte 3, transportul partenerului ;
- sărituri :
 - cu sprijin, prin depărtare, la capră ;
 - repetarea rostogolirii, prin săritură la lada așezată în lungime, folosind 3—5 cutii ;
 - jocuri :
 - „Cercul codașilor“ și „Cheamă schimbul“.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 41.

B — Se repetă complexul pentru încălzire din lecția nr. 41.

II. 1. *Exerciții de ridicare și transport de greutăți*

Colectivul se împarte în echipe de cîte 3, cam de aceeași talie și greutate. Din fiecare echipă, unul se așază în șezînd cu picioarele depărtate. Din această poziție este apucat de către un coleg de glezne sau de sub genunchi și de un altul de sub axile și transportat pînă la un anumit loc, după care schimbă rolurile.

2. *Săritură cu sprijin*

— La capră, așezată la înălțime potrivită :

— cu elan limitat, săritură cu sprijinirea mîinilor pe capră, cu depărtarea picioarelor și aterizare pe locul de bătaie ;

— cu elan, săritură călare peste capră, cu ajutor.

— La 3—5 cutii de ladă, așezate în lungime :

— cu elan, săritură cu rostogolire și sprijinirea mîinilor pe ladă (repetare).

3. *Jocuri*

— „Cercul codașilor“ și „Cheamă schimbul“.

III. — Se repetă exercițiile din lecția nr. 41.

— Restabilirea ordinii în sală sub comanda elevului de serviciu.

— Adunare în formația de raport.

- Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu, precum și de pregătire fizică acasă, pentru cei slab dezvoltați.
- Salutul.
- Deplasare la locul de echipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 43

- Teme:** — repetarea aruncării și prinderii mingii de oină, folosind partenerul ;
- aruncare la țintă cu mingea de oină ;
 - acrobatică : a) stînd pe cap, din avînt și cu ajutor ; b) rostogolire înainte și înapoi, din depărtat în depărtat, cu ajutor ;
 - dezvoltarea mobilității pentru : coloana vertebrală, articulația umărului și a șoldului.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

- I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 41.
- B — Se repetă complexul de exerciții pentru încălzire, din lecția nr. 41, cu pauză după fiecare 2—3 mișcări, legate între ele.
- II. 1. *Exerciții de aruncare și prindere folosind mingea de oină*
 - a) În funcție de numărul mingilor, colectivul se împarte în diferite formații de lucru : pe perechi, la distanță de 10—20 m. sau pe mai multe echipe așezate față în față. Pase în doi cu mingea de oină. Aruncarea se face din umăr, iar prinderea cu amîndouă mîinile.
 - b) Improvizînd o țintă sau mai multe și împărțind colectivul pe grupe în diverse formații, se execută din picioare, de pe loc, aruncări la țintă, de la 10—30 m.
2. *Elemente acrobatice*
 - a) Stînd pe cap, cu elan și cu ajutor.
 - b) Rostogolire înainte și înapoi, din depărtat în depărtat, cu ajutor.
3. *Exerciții de mobilitate*
 - a) Pentru coloana vertebrală :
 - Îndoiri înainte de trunchi, executate liber și repetate de multe ori (10—30 ori).
 - Îndoiri laterale de trunchi, executate la fel cu cele precedente.
 - Îndoiri răsucite de trunchi.

— Răsuciri de trunchi la verticală și la orizontală, cu balansarea liberă a brațelor.

— Rotări libere de trunchi.

— Îndoiri de trunchi înapoi, cu sprijin la perete sau la scara fixă.

b) Pentru articulația umerilor :

— Balansarea liberă, alternativă a unui braț în sus și a celuilalt înapoi.

— Balansarea liberă și simultană a brațelor sus și înapoi, prin înainte.

— Aceeași balansare cu încleștarea mâinilor deasupra capului.

— Rotarea liberă, alternativă a câte unui braț, prin înainte sus.

— Rotarea liberă simultană a brațelor, prin înainte sus și în sens invers.

— Rotarea liberă, alternativă a câte unui braț, în plan frontal (prin fața corpului) spre interior și spre exterior.

— Rotarea liberă simultană a brațelor în plan frontal în ambele sensuri.

c) Pentru articulația șoldurilor :

— Din poziția stînd, balansarea liberă, alternativă a câte unui picior, înainte și înapoi.

— Din poziția stînd, balansarea liberă, alternativă a câte unui picior în plan frontal.

— Din stînd, rotarea liberă, alternativă a câte unui picior în ambele sensuri (spre interior și spre exterior).

— Din poziția stînd, depărtarea progresivă, prin alunecare, în plan anteroposterior a picioarelor.

— Din poziția stînd, depărtarea progresivă, prin alunecare, a picioarelor în plan frontal.

Observație : toate mișcările pentru mobilitate se execută liber, degajat, cu musculatura relaxată, repetîndu-se de multe ori (10—30—40 de ori).

III. Se repetă exercițiile din lecția nr. 41.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.

— Adunarea în formația de raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și pentru cei slab dezvoltați.

— Salutul.

— Deplasarea la locul de echipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 44

- Tem e : — repetarea tracțiunii și împingerii din lecția nr. 39 ;
— repetarea săriturilor din lecția nr. 42 ;
— repetarea jocurilor din lecția nr. 42 ;
— dezvoltarea elasticității musculare la nivelul centurii scapulare și picioarelor.

Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 41.

B. — Se repetă complexul pentru încălzire din lecția nr. 41, executînd legat mișcările cu o singură pauză la mijlocul complexului, crescînd numărul de repetare, către limita superioară de execuție.

II. 1. *Exerciții de tracțiune și împingere*

— Se repetă cele din lecția nr. 39.

2. *Sărituri cu sprijin*

— Se repetă săriturile din lecția nr. 42, mărin d înălțimea aparatelor.

3. *Jocuri*

— Se repetă jocurile din lecția nr. 42.

4. *Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare*

a) Pentru centura scapulară :

— din stînd ușor depărtat cu brațele sus, avînd un baston de gimnastică prins de capete, se execută, degajat, repetate arcuiri de brațe, dinainte înapoi, din articulația umerilor (în timpul execuției, privirea trebuie să fie orientată în sus) ;

— din stînd cu trunchiul la orizontală și cu mîinile sprijinite pe scara fixă, la înălțimea șoldurilor : arcuiri repetate în articulația umerilor, săltînd trunchiul în sus și presîndu-l în jos, privirea spre mîini ;

— din aceeași poziție se efectuează arcuiri cu ajutor acordat din lateral la nivelul omoplaților, apăsîndu-i cu o mînă pentru a mări amplitudinea mișcării, iar cu cealaltă mînă la frunte pentru a fixa poziția capului ;

— pe perechi : unul dintre executanți se așază în poziția sezînd, cu picioarele sprijinite pe scara fixă sau perete și brațele sus ; partenerul în spatele lui, îl prinde de brațe de încheietura mîinilor, din poziția ușor fandat înainte, cu genunchiul sprijinit la nivelul omoplaților celui de jos. Executantul lasă capul pe genunchiul partenerului, iar acesta trăgîndu-l înapoi

de brațe împinge, în același timp, cu genunchiul înainte. Mișcarea se efectuează cu atenție, măbind treptat amplitudinea ei, fără ca executantul să simtă durere în articulația scapulo-humerală.

b) Pentru musculatura picioarelor :

— din stînd cu fața spre scara fixă, cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe o șipcă, la înălțimea șoldului, se execută îndoiri repetate de trunchi, spre piciorul sprijinit, atingînd cu mîinile vîrfurile acestuia. Mișcarea se repetă de mai multe ori, cu schimbarea picioarelor ;

— pe perechi : executantul în culcat pe spate ridică un picior la verticală, ținîndu-l pe celălalt întins pe sol. Partenerul, așezat înapoia piciorului ridicat, prinde cu o mînă piciorul colegului, înapoia călcîiului, și cu cealaltă din față, la genunchi. Din această poziție, ajutorul (care se găsește în picioare) execută împingeri înainte, cu mîna la nivelul călcîiului, căutînd să apropie cît mai mult de trunchi piciorul colegului, din culcat, trăgînd în același timp de genunchi înapoi și avînd grijă ca piciorul la care se lucrează să fie cît mai întins. Mișcarea se repetă de mai multe ori cu schimbarea picioarelor și schimbarea rolurilor celor doi parteneri. Gradarea amplitudinii mișcărilor se face cu atenție, pentru a nu produce senzații de durere celui asupra căruia se acționează ;

— pe perechi la scară fixă : unul dintre executanți, cu spatele la scara fixă, se prinde de șipcă la nivelul mîinilor și ridică un picior la orizontală. Partenerul, în față și lateral, prinde piciorul colegului cu o mînă de sub călcîi și cu cealaltă de deasupra genunchiului. Cu această priză cel care dă ajutor ridică progresiv piciorul colegului cît mai sus, împingînd în sus de la călcîi și trăgînd ușor înapoi de la genunchi. Piciorul la care se lucrează trebuie să se păstreze tot timpul întins. Mișcarea se repetă de mai multe ori, cu schimbarea picioarelor și schimbarea rolului între parteneri. Gradarea amplitudinii mișcărilor se face cu grijă, fără a produce durere celui care lucrează.

Observații

Pentru toate mișcările de elasticitate musculară, cu caracter de întindere, se lucrează degajat, necontractat, la fel ca la mișcările de mobilitate articulară. În timpul execuției nu trebuie simțită, prea acut, senzația de durere. Amplitudinea exercițiilor trebuie crescută progresiv, fiecare exercițiu repetîndu-se de 30—60 de ori.

III. 1. Mișcări de relaxare

- Scuturarea brațelor și picioarelor de pe loc și din mers.
- 2. *Mers liniștitor*, fără cadență și în cadență.
- 3. *Mers cu cîntec*
- Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.
- Adunarea pentru raport.
- Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și cei slab dezvoltati, pentru pregătire fizică acasă.
- Salutul.
- Deplasare la locul de echipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

Lecția nr. 45

- Teme: — dezvoltarea vitezei prin alergări: sprinturi scurte din diferite poziții de plecare ;
- cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor la frînghie (prăjini), trecînd de la una la alta în timpul urcării și coborînd numai în brațe, cu corpul întins, la o singură frînghie ;
 - acrobatică (se repetă temele din lecția nr. 43) ;
 - ștafetă.

- Raportul, apelul și controlul ținutei.

I. A — Se repetă exercițiile din lecția nr. 41.

B — Se repetă complexul de încălzire din lecția nr. 41, executîndu-se de la început pînă la sfîrșit fără pauze și mărind numărul de repetări ale fiecărei mișcări către limita superioară (8—10 ori).

II. 1. Exerciții de alergare pentru dezvoltarea vitezei

— Sprinturi scurte, pe distanță de 6—10 m, pornind din pozițiile: stînd, ghemuit, șezînd și culcat, efectuînd din fiecare poziție 4—6 sprinturi cu viteză cît mai mare.

2. Exerciții de cățărare

— Cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor, cu trecere în urcare de la o frînghie la alta (de la o prăjină la alta) și coborîre numai în brațe, cu corpul întins, la o singură frînghie.

3. Exerciții acrobatice

— Se repetă cele din lecția nr. 43.

4. Ștafetă

— Colectivul se împarte în mai multe echipe, în funcție de numărul frînghiilor (prăjinilor) care există în sală. Fiecare echipă

se așază în fața unei frînghii, în șir, în șezînd, la cea mai mare distanță pe care o permite sala : alergare pînă la frînghii : urcare și coborîre liberă (la urcare se va atinge plafonul cu mîna) ; după coborîre, revenire în alergare la locul de plecare, atingerea celui care urmează să plece și așezare în aceeași poziție la sfîrșitul formației din care a plecat.

Ciștigă echipa care a terminat mai repede, a fost mai ordonată, nu a primit nici o penalizare și a fost mai puțin gălăgioasă.

III. 1—3. Se repetă aceleași mișcări din lecția nr. 44.

— Restabilirea ordinii în sală, sub comanda elevului de serviciu.

— Adunarea pentru raport.

— Observații, comunicări și sarcini pentru elevul de serviciu și de pregătire fizică acasă, pentru cei slab dezvoltăți.

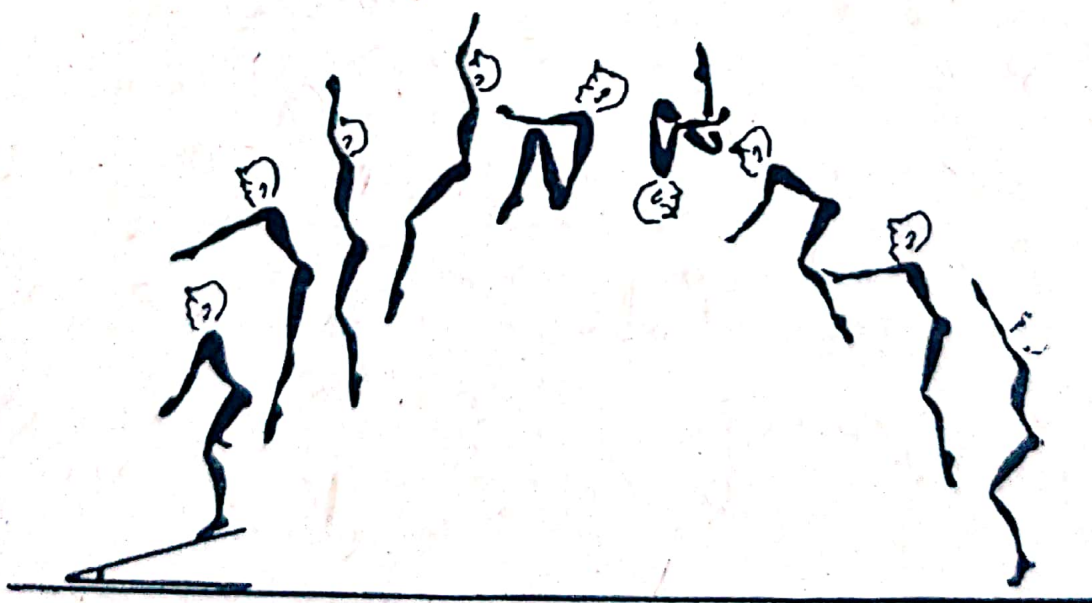
— Salutul.

— Deplasare la locul de echipare, sub comanda elevului de serviciu, care va supraveghea și echiparea.

UTA IONESCU
PETRE DUNGACIU



LECȚII DE GIMNASTICĂ ACROBATICĂ



Practicarea organizată a exercițiilor acrobatice angrenează întreaga musculatură, acționând favorabil asupra dezvoltării simțului echilibrului și orientării în spațiu, contribuind într-o mare măsură la dezvoltarea tuturor calităților motrice și îndeosebi a îndemînării și stăpînirii de sine. O altă caracteristică o constituie spectaculozitatea lor, lucru care explică folosirea lor frecventă în cadrul demonstrațiilor sportive de masă și a serbărilor școlare.

Deoarece copiii posedă capacitatea de a-și însuși de la o vîrstă relativ timpurie o mare parte din elementele specifice gimnasticii acrobatice, se recomandă predarea ei în cadrul orelor de educație fizică. Condițiile pe care le solicită învățarea acestor exerciții sînt minime. Astfel, piramidele, jocurile acrobatice, întreaga gamă a elementelor acrobatice statice (cumpănă, pod, sfoară, stînd pe cap etc.) se pot desfășura pe o suprafață netedă (sală, curte, pajiște) fără folosirea unor aparate speciale. Nenumărate exerciții dinamice din gimnastica acrobatică se pot efectua cu ajutorul a 1-2 saltele. Avantajele menționate justifică includerea exercițiilor acrobatice în programele școlare, începînd chiar din primele clase.

Lecțiile acrobatice prezentate conțin elemente statice și dinamice din gimnastica acrobatică, combinații și legări de două sau mai multe elemente, jocuri dinamice cu caracter acrobatic, piramide, exerciții speciale pentru dezvoltarea calităților motrice, exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor, exerciții de respirație și de relaxare etc.

Din punct de vedere metodic, ne-am străduit să eșalonăm materialul astfel încă să se respecte principiul accesibilității cu cele trei reguli ale sale : de la simplu la complicat, de la ușor la greu, de la cunoscut la necunoscut. Ca o cerință metodică de bază, lecțiile trebuie să fie legate între ele, așa încît să asigure transferul deprinderilor și evoluția gradată a dezvoltării multilaterale a executanților. Insistăm asupra însușirii corecte a tehnicii elementelor de sine stătătoare, deoarece numai astfel se pot realiza ulterior combinații la un nivel superior de execuție. Profesorii vor aprecia momentul cînd un executant a atins nivelul optim, care permite trecerea la elemente mai dificile sau la legări.

Lecția nr. 1

- Tem e : — cumpănă ;
— rulări ;
— rostogoliri ;
— joc ;
— dezvoltarea forței brațelor prin exerciții speciale.

I. A — Adunare în linie pe un rînd.

- Întoarceri pe loc spre stînga, dreapta și stînga-mprejur.
- Mers obișnuit, opriri din mers.
- Variante de mers : — mers în cadență ;
— mers cu diferite poziții de brațe.
- Alergare obișnuită.
- Variante de alergare : — 8 timpi alergare obișnuită ;
— 8 timpi alergare pe loc.
- Formarea coloanei de gimnastică cîte trei din capătul sălii.

B — *Exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — pas spre stînga cu ducerea brațelor lateral ;
2 — revenire ; 3 — pas spre dreapta, brațele lateral ; 4 — revenire.

2. Stînd : 1 — sprijin ghemuit ; 2 — revenire ; 3 — ghemuit cu brațele lateral ; 4 — revenire.

3 Stînd : 1 — pas spre stînga cu ducerea brațelor prin înainte sus ; 2 — îndoirea trunchiului înainte cu palmele la vîrfurile picioarelor ; 3 — îndreptarea trunchiului cu ridicarea brațelor prin înainte sus ; 4 — revenire.

4. Depărtat stînd : 1 — ducerea brațelor lateral ; 2 — îndoirea trunchiului spre stînga cu așezarea mîinilor pe șolduri ; 3 — îndreptarea trunchiului cu întinderea brațelor lateral ; 4 — revenire ; 5—8 aceeași spre dreapta.

5. Stînd depărtat : 1—4 — rotarea brațelor prin înainte sus înapoi ; 5—8 — aceeași în sens invers.

6. Stînd depărtat, brațele înainte : 1 — răsucirea trunchiului spre stînga cu ducerea brațului stîng lateral ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași răsucire spre dreapta.

7. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1 — ridicarea piciorului stîng îndoit înainte ; 2 — întinderea piciorului înainte la orizontală ; 3 — menținerea poziției ; 4 — revenire ; 5—8 — aceeași cu piciorul drept.

8. Stînd : 1 — sprijin ghemuit ; 2 — trecere în culcat înainte cu sprijin ; 3 — sprijin ghemuit ; 4 — revenire.

9. Stînd : 1 — săritură în depărtat cu brațele lateral ; 2 — săritură cu apropierea picioarelor și coborîrea brațelor.

10. Stînd : 1—2 — ducerea brațelor prin lateral sus cu inspirație ; 3—4 — coborîrea brațelor cu încrucișarea lor în față jos, aplecarea capului și expirație.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

— Cumpănă pe un genunchi și mîini.

— Rulări înainte și înapoi din șezînd, sprijin ghemuit și stînd.

— Rostogoliri înainte și înapoi pe plan înclinat

— Rostogoliri laterale cu corpul întins.

— Rostogoliri laterale cu corpul îndoit.

Rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit.

2. Joc :

— „Leapșa cu ghemuire“.

3. Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței brațelor

— Urcare și coborîre la scara fixă din două în două șipci, cu brațul și piciorul opus. 6 urcări și coborîri, pauză între ele 30 s.

III. — Mers corectiv cu mîinile pe creștet, mers cu relaxarea brațelor și picioarelor.

Lecția nr. 2

Tem e : — cumpănă, rulări, rostogoliri ;

— joc ;

— exerciții speciale pentru dezvoltarea forței picioarelor.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 1.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

— Cumpănă pe un genunchi și mîini.

— Cumpănă pe un genunchi și mîini cu celălalt braț lateral.

— Rulări înainte și înapoi din stînd.

— Rostogoliri din ghemuit în ghemuit.

— Rostogoliri înainte și înapoi din diferite poziții de plecare.

— Rostogoliri laterale cu corpul întins.

— Rostogoliri laterale cu corpul îndoit.

— Rostogoliri înapoi din depărtat în depărtat.

— Rostogoliri înainte din depărtat în depărtat.

2. Joc

— „Transportul bușteanului“.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței picioarelor*

— Stînd cu fața la scara fixă, apucat : ridicări pe vîrfuri, 5 serii a cîte 20, pauză 30 s între repetări.

III. *Exerciții de relaxare* : scuturarea brațelor și a picioarelor.

Mers corectiv cu mîinile la ceafă.

Lecția nr. 3

Teme : — cumpănă, jumătate sfoară, rostogoliri cu picioarele îndoite și întinse, cilindru ;

— joc ;

— dezvoltarea rezistenței.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 1.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Cumpănă pe un genunchi cu un braț sprijinit pe sol, celălalt braț întins înainte sau lateral.

— Jumătate sfoară, alternativ cu fiecare picior.

— Rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în diferite poziții de plecare și sosire.

— Rostogolire din săritură.

— Cilindru înapoi din culcat și din șezînd.

— Rostogolire înapoi în întins apropiat.

2. Joc

— „De-a prinselea cu ajutor“.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea rezistenței* : alergare pe loc, două serii a cîte 30—50 s. cu pauză pînă la 1 min între serii.

III. — Mers corectiv cu mîinile la umăr.

Lecția nr. 4

Teme : — jumătate sfoară, stînd pe omoplați, rostogoliri înainte și înapoi cu picioarele îndoite și întinse, cilindru, stînd pe cap ;

— joc ;

— dezvoltarea vitezei prin exerciții speciale.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 1.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Jumătate sfoară cu diferite poziții de brațe.

— Stînd pe omoplați cu sprijinul mîinilor la spate.

- Stînd pe mîini cu ajutor sau cu picioarele la perete.
- Două rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit.
- Două rostogoliri înapoi din ghemuit în ghemuit.
- Rostogolire prin săritură peste obstacol viu (partener culcat transversal).
- Rostogolire înainte din sprijin ghemuit în șezînd, rulare înapoi în stînd pe omoplați, rostogolire înainte în ghemuit.
- Rostogolire înapoi cu picioarele întinse și apropiate.
- Rostogolire înainte cu picioarele întinse și apropiate pe trei saltele.
- Cilindru înapoi din șezînd și din stînd cu corpul îndoit.

2. Joc

- „Labirintul“.

3. Exerciții speciale pentru dezvoltarea vitezei

- Sprinturi 5×15 m, cu pauză de 1—2 min între ele.

III. — *Exerciții de respirație*: 2—4 pași mers cu ridicarea brațelor înainte-sus și inspirație profundă; 2—4 pași mers încleștînd degetele în fața pieptului și apăsînd pe torace cu expirație forțată. Mers corectiv cu mîinile la piept.

Lecția nr. 5

- Teme: — stînd pe omoplați, cumpănă, rostogoliri înainte și înapoi în depărtat și apropiat, cilindru înapoi, stînd pe mîini cu rostogolire;
- joc acrobatic;
 - dezvoltarea elasticității și mobilității prin exerciții speciale.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 1.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

- Stînd pe omoplați cu sprijinul mîinilor pe sol.
- Cumpănă.

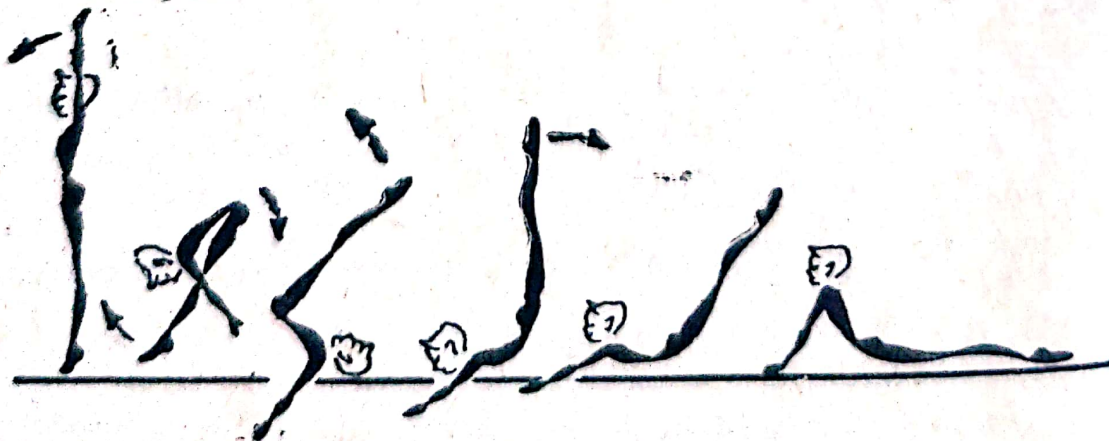


FIG. 41

— Rostogolire înapoi în sprijin pe genunchi pe călcâie șezând, rostogolire înainte în culcat, stînd pe omoplați cu genunchii la piept, rostogolire înapoi în cumpănă pe un genunchi și mîini.

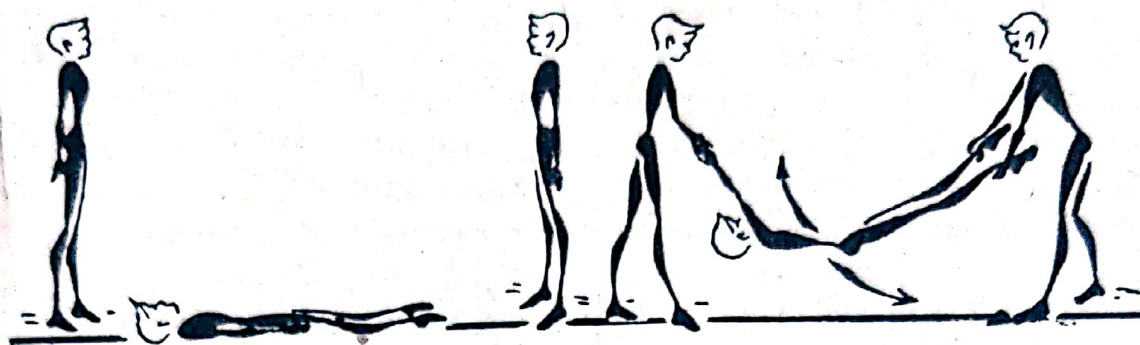


FIG. 42

— Rostogolire înainte și înapoi în depărtat.
 — Rostogolire din săritură peste o singură cutie de ladă.
 — Rostogolire înainte cu picioarele întinse și apropiate, pe două saltele.

— Cilindru înapoi peste cap (cu ajutor) (fig. 41).
 — Stînd pe mîini cu rostogolire înainte (cu ajutor).

2. Joc acrobatic

— „Leagănul” (fig. 42).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare la nivelul centurii scapulare*: rotări ample de brațe în ambele sensuri.

III. *Exerciții de respirație*: stînd depărtat cu mîinile pe șolduri: extensia capului cu ducerea coatelor înapoi și inspirație; aplecarea capului înainte și încrucișarea brațelor la piept astfel ca palmele să ajungă la spate, cu expirație. Mers corectiv cu mîinile pe șolduri.

Lecția nr. 6

Teme: — stînd pe omoplați, stînd pe cap, pod din culcat, rostogoliri înainte, cilindru;
 — ștafetă;
 — dezvoltarea elasticității și mobilității.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 1.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatic*

— Stînd pe omoplați cu picioarele depărtate în plan frontal.
 — Stînd pe cap din sprijin pe genunchi.

- Pod din culcat.
- Rostogolire lungă peste două cutii de ladă
- Două rostogoliri înainte în depărtat.
- Cilindru înapoi peste cap.
- Stînd pe cap, rostogolire.
- Stînd pe cap și rulare pe piept.

2. Ștafetă : alergare, rostogolire peste obstacol viu, ocolirea unui punct fix și revenire prin alergare.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității musculare, mobilității articulare la coloana vertebrală* : din depărtat stînd, îndoirea trunchiului înainte și extensia trunchiului înapoi.

III. — Mers corectiv cu mâinile la spate.

— Indicații colective și individuale referitoare la lecții următoare.

Lecția nr. 7

- Teme :
- stînd pe omoplați, pod, stînd pe cap și mîini ;
 - rostogoliri, stînd pe mîini rostogoliri, răsturnare lentă înainte ;
 - parcurs cu obstacole ;
 - dezvoltarea forței abdominale.

I. A — Adunare în linie pe două rînduri.

— Ruperi de rînduri în formație de raport și de marș.

— Joc de atenție : la „1” adunare în linie pe un rînd, la „2” adunare în coloană cîte doi, la „3” adunare în cerc.

— Mers obișnuit, opriri, întoarceri din mers

— Variante de mers : — mers pe diagonală ;

— mers cu formarea colțurilor ;

— 8 timpi mers obișnuit, 8 timpi mers pe loc.

— Alergare obișnuită.

— Variante de alergare : — alergare peste obstacole ;

— alergare cu genunchii la piept.

— Formarea coloanei de gimnastică cîte 4 din fundul sălii.

B — *Exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — ducerea brațelor înainte ; 2 — ducerea brațelor sus cu ridicare pe vîrfuri ; 3 — ghemuire cu brațele lateral ; 4 — revenire.

2. Stînd : 1 — fandare spre stînga cu ducerea brațelor prin lateral sus ; 2 — sprijin ghemuit ; 3—4 — aceeași spre dreapta

3. Stînd: 1 — pas lateral spre stînga cu îndoirea trunchiului înainte și așezarea mîinilor pe sol; 2—3 — arcuire înainte; 4 — revenire.

4. Stînd: 1 — ducerea piciorului stîng înainte sprijinit pe vîrf, brațul stîng sus, dreptul lateral; 2 — îndoirea trunchiului spre dreapta; 3 — îndreptarea trunchiului; 4 — revenire în stînd; 5—8 — aceeași în partea opusă.

5. Stînd: 1 — ducerea piciorului stîng înapoi și a brațelor lateral; 2 — ridicarea brațelor sus; 3 — coborîrea lor lateral; 4 — revenire; 5—8 — aceeași cu piciorul drept.

6. Stînd: 1 — pas lateral spre stînga cu așezarea mîinilor pe șolduri; 2 — răsucirea trunchiului spre stînga, brațele lateral; 3 — revenirea trunchiului și așezarea mîinilor pe șolduri; 4 — revenire în stînd; 5—8 — aceeași spre dreapta.

7. Culcat pe spate: 1 — îndoirea picioarelor cu genunchii la piept; 2 — întinderea picioarelor la verticală; 3 — îndoirea picioarelor cu genunchii la piept; 4 — revenire.

8. Sprijin culcat înainte: 1—8 — deplasare pe brațe spre stînga; 1—8 — deplasare pe brațe spre dreapta; 1—8 — deplasare pe brațe spre stînga.

9. Stînd cu mîinile pe șolduri: 1—4 — patru sărituri ca min-ga cu deplasare înainte; 5 — săritură în depărtat; 6 — săritură în apropiat; 7 — săritură în depărtat; 8 — săritură în apropiat; 1—8 — aceeași cu deplasare înapoi.

10. Stînd: 1—2 — ducerea brațelor prin înainte sus cu inspirație; 3—4 — trecere în sprijin ghemuit cu expirație.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

— Stînd pe omoplați cu picioarele depărtate în plan frontal.

— Pod din stînd și revenire în stînd (picioarele pe sol, mîinile pe 3 saltele suprapuse) (fig. 43).

— Stînd pe cap din sprijin ghemuit.

— Stînd pe mîini menținut.

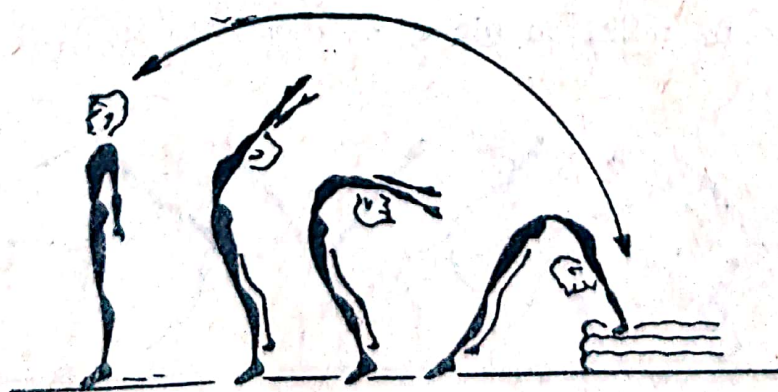


FIG. 43

— Rostogolire înainte din sprijin depărtat în sprijin ghemuit, rostogolire înapoi pe genunchi pe călcâie șezând, jumătate sfoară cumpănă pe un genunchi.

- Două rostogoliri înapoi în depărtat.
- Stînd pe mîini, rostogolire.
- Stînd pe mîini cu rulare pe piept.
- Răsturnare lentă înainte.

2. *Parcurs cu obstacole* : trecere în echilibru pe o bancă de gimnastică, tîrîre pe o saltea, escaladarea lăzii și revenire la locul de plecare prin alergare.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței la nivelul centurii abdominale* : din culcat pe spate vîrfurile sprijinite sub scara fixă : ridicarea trunchiului la verticală cu mîinile la ceafă.

III. — Mers corectiv cu mîinile la spate.

Lecția nr. 8

Tem e : — cumpănă laterală, stînd pe cap pod din stînd și revenire, stînd pe mîini roată, răsturnare lentă înainte ;

- combinații de elemente acrobatice ;
- joc ;
- dezvoltarea forței spatelui prin exerciții speciale.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 7.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Cumpănă laterală.
- Stînd pe cap cu balansul unui picior.
- Pod din stînd și revenire (picioarele pe sol, mîinile pe două saltele suprapuse).
- Stînd pe mîini cu picioarele depărtate în plan frontal.



FIG. 44

— Cumpănă înainte, revenire, rostogolire înainte în sprijin ghemuit, rostogolire înapoi pe genunchi pe călcâie șezînd, stînd pe cap, rostogolire.

— Stînd pe mîini, rostogolire cu ridicare pe un picior.

— Răsturnare lentă înainte (cu ajutor).

— Roată laterală pe partea stîngă și dreaptă (fig. 44).

2. Joc

— „Buchețelele“.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui*: din înainte culcat, bărbia sprijinită pe mîini: ridicarea trunchiului în extensie cu întinderea brațelor lateral și revenire.

III. — Mers cu mîinile la spate.

— Indicații individuale și colective referitoare la lecția următoare.

Lecția nr. 9

Te me: — stînd pe mîini, pod, cumpănă, răsturnare lentă înainte, roată;

— combinație de elemente acrobatice;

— joc acrobatic;

— dezvoltarea mobilității și elasticității.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 7.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Stînd pe mîini, menținut cu picioarele depărtate în plan frontal.

— Pod de pe genunchi și din stînd.

— Cumpănă laterală.

— Rostogolire înainte în ghemuit, întoarcere de 180° , rostogolire înapoi pe genunchi pe călcâie șezînd, trecere în jumătate sfoară.

— Rostogolire înainte în ghemuit, rostogolire prin săritură, rostogolire înainte în ghemuit.

— Din stînd pe mîini, săltare în stînd pe mîini.

— Răsturnare lentă înainte.

— Roată laterală spre stînga și spre dreapta cu întoarcere de 90° înainte.

2. Joc acrobatic

— „Roaba în doi“ (fig. 45).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității muscu-*

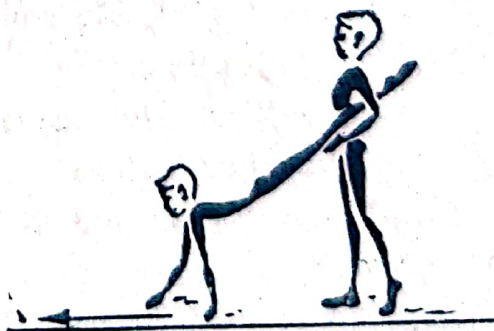


FIG. 45

lare și a mobilității articulare : fandări mari înainte și lateral cu arcuiri.

III. *Exerciții de respirație* : stînd cu picioarele depărtate, mîinile încheștate în față : ducerea brațelor prin lateral sus cu ridicare pe vîrfuri și inspirație ; revenire cu expirație. Mers corectiv cu mîinile pe șolduri.

Lecția nr. 10

Tem e : — cumpănă laterală, stînd pe cap, pod, cilindru, stînd pe mîini, răsturnare lentă înainte, roată ;
— combinație de elemente acrobatice ;
— ștafetă ;
— dezvoltarea elasticității și mobilității.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 7.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Cumpănă laterală pe piciorul stîng și drept.
- Stînd pe cap din sprijin depărtat.
- Pod din culcat pe ambele picioare și pe o mînă.
- Rostogolire înainte în ghemuit cu ridicare pe un picior, aceeași cu ridicare pe celălalt picior.
- Cilindru din stînd.
- Stînd pe mîini cu săltare în stînd pe mîini.
- Din stînd pe cap cu genunchii la piept, trecere în stînd pe mîini.
- Răsturnare lentă înainte.
- Roată laterală spre stînga și spre dreapta cu întoarcere de 90° înapoi.

2. *Ștafetă* : alergare, roată laterală, atingerea peretelui, alergare, rostogolire pe saltea.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare*

- Rotarea gleznelor în ambele sensuri în întreg șezînd.

III. *Exercițiile de respirație* : stînd, ducerea brațelor lateral cu palmele sus și extensia ușoară a capului, inspirație ; revenire cu expirație.

Lecția nr. 11

- Teme :** — sfoară, stînd pe mîini, rostogoliri înainte și înapoi cu picioarele întinse, răsturnare lentă înainte, roată, cerc cu un picior ;
- combinație de elemente acrobatice ;
 - parcurs cu obstacole ;
 - dezvoltarea forței brațelor.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 7.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice.*

- Sfoara înainte pe piciorul stîng și drept.
 - Stînd pe mîini din sprijin ghemuit.
 - *Combinație :* rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat, stînd pe cap cu revenire în depărtat, rostogolire înainte în ghemuit și săritură cu extensie.
 - Stînd pe mîini din sprijin ghemuit, rostogolire.
 - Două rostogoliri înapoi în întins apropiat.
 - Rostogolire înainte în întins apropiat pe o saltea.
 - Răsturnare lentă înainte.
 - Roată laterală spre stînga și dreapta cu apropierea energetică a piciorului liber de celălalt.
 - Cerc cu un picior din sprijin ghemuit.
 - 2. *Parcurs cu obstacole :* alergare, rostogolire înainte pe o saltea, escaladarea bîrnei, tîrîre sub bîrnă, alergare și săritură peste o bancă de gimnastică.
 - 3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței brațelor :* urcare și coborîre la scara fixă prin sărituri.
- III. — Mers corectiv cu o mîină la piept și cealaltă la umăr.
- Concluzii asupra desfășurării lecției.

Lecția nr. 12

- Teme :** — cumpănă, sfoară, stînd pe cap, stînd pe mîini, roată, răsturnare lentă înapoi, îndreptare de pe cap ;
- combinație ;
 - joc ;
 - dezvoltarea forței brațelor.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 7.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Cumpănă verticală.

- Sfoară înainte pe piciorul stîng și drept.
- Stînd pe cap, din stînd cu picioarele apropiate.
- Stînd pe mîini menținut, cu picioarele depărtate în plan anteroposterior.

— *Combinații :*

- rostogolire înainte în ghemuit și ridicare prin încrucișarea picioarelor, întoarcere de 180° , rostogolire înapoi în depărtat, rostogolire înapoi în ghemuit ;

— din stînd pe cap cu picioarele îndoite, trecere în stînd pe mîini și rostogolire ;

— de pe un genunchi, roată laterală spre stînga și spre dreapta ;

— răsturnare lentă înapoi pe un picior ;

— îndreptare de pe cap de pe două cutii de ladă, în lungime.

2. Joc

— „Cercul zburător“.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței brațelor :* urcare și coborîre la scara de frînghie.

III. — Mers corectiv cu o mîină pe șold și cealaltă pe creștet.

Lecția nr. 13

Teme : — stînd pe cap, pod, roată, răsturnare lentă înapoi, îndreptarea de pe cap ;

— combinație de elemente acrobatice ;

— joc acrobatic ;

— dezvoltarea elasticității și mobilității.

I. A — Adunare în formație de unghi drept cîte unul.

— Joc de atenție : la „roșu“ sprijin înainte culcat, la „galben“ sprijin ghemuit ; la „albastru“ cățărare pe aparatele din sală.

— Mers obișnuit.

— Variante de mers : — mers pe partea externă și internă a labei piciorului ;

— mers în poziția jumătate ghemuit.

— Alergare obișnuită.

— Variante de alergare : — sărituri pe unul și pe ambele picioare ;

— alergare cu spatele.

— Formarea coloanei de gimnastică pe trei șiruri, din formație de coloană pe un șir pe mijlocul sălii.

B — *Exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor.*

1. Stînd : 1 — fandare laterală spre stînga cu ducerea mîinilor la ceafă ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași spre dreapta.

2. Stînd : 1 — balansarea brațelor spre stînga ; 2 — aceeași spre dreapta ; 3 — rotarea brațelor spre stînga cu ridicarea piciorului stîng lateral ; 4 — revenire cu balansarea brațelor spre stînga ; 5—8 — aceeași începînd cu balansarea brațelor spre dreapta.

3. Stînd depărtat : 1 — ducerea brațelor lateral ; 2 — îndoirea răsucită a trunchiului cu mîna stîngă la piciorul drept ; 3—6 — schimbarea brațelor ; 7 — ridicarea trunchiului cu brațele lateral ; 8 — revenire.

4. Stînd depărtat : 1 — ducerea brațelor lateral ; 2 — îndoirea trunchiului spre stînga cu bătaia palmelor deasupra capului ; 3 — îndreptarea trunchiului cu brațele lateral ; 4 — revenire ; 5—8 — aceeași spre dreapta.

5. Culcat înainte cu mîinile sub bărbie : 1—2 — ridicarea trunchiului, a brațului stîng și piciorului drept în extensie ; 3—4 — aceeași cu braț și picior schimbat.

6. Pe genunchi pe călcîie șezînd cu mîinile la piept : 1 — răsucirea trunchiului spre stînga ; 2—3 — arcuire cu brațul stîng întins lateral ; 4 — revenire ; 5—8 — aceeași spre dreapta.

7. Culcat pe spate : ridicarea bazinului și sprijinirea lui cu brațele, picioarele la verticală „bicicleta“.

8. Ghemuit cu sprijin : 1 — întinderea piciorului stîng înapoi ; 2 — schimbarea picioarelor prin săritură ; 3—5 — se repetă ; 6 — revenire în ghemuit ; 7 — bătaia palmelor în față ; 8 — revenire în stînd.

9. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1 — sărituri ca mingea pe ambele picioare ; 2 — sărituri cu ridicarea piciorului stîng îndoit



FIG. 46

înainte; 3—4 — aceeași cu ridicarea piciorului drept îndoit înainte.

10. Stînd: 1—2 — pas înainte cu piciorul stîng și așezarea mîinilor pe șolduri cu inspirație; 3—4 — revenire; 5—8 — aceeași cu piciorul drept.

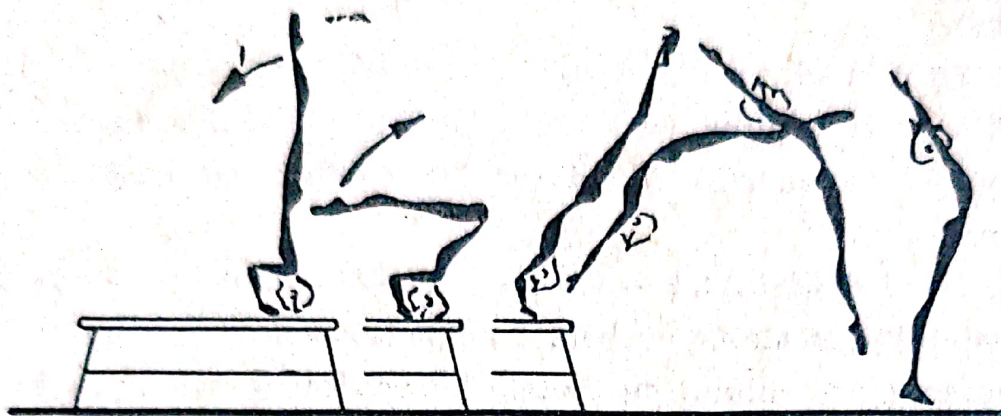


FIG. 47

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

- Stînd pe cap din stînd.
- Pod din culcat.
- Pod pe ambele picioare și o mînă.
- Combinații :
 - rostogolire înainte în depărtat, stînd pe cap, rostogolire înainte în ghemuit cu ridicare pe un picior ;
 - rostogolire înainte în ghemuit, rostogolire prin săritură și ridicare în stînd ;
 - roată laterală pe o mînă (fig. 46).
 - răsturnare lentă înapoi ;
 - îndreptare de pe cap pe două cutii de ladă așezate în lungime (fig. 47).

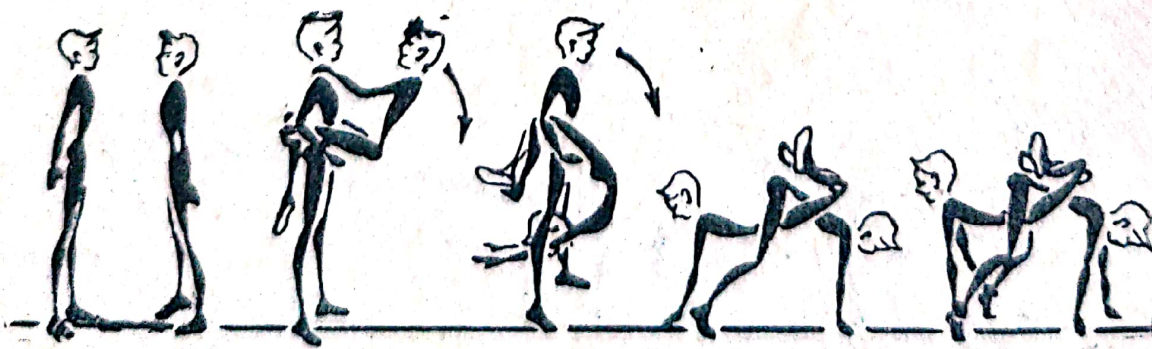


FIG. 48

2. Joc acrobatic

— „Broasca țestoasă“ (fig. 48).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare la nivelul coloanei vertebrale*: din depărtat șezînd, arcuiri ritmice spre piciorul stîng și drept.

III. — Mers corectiv cu o mîină la ceafă și cealaltă la spate.

Lecția nr. 14

Tem e : — stînd pe cap, sfoară, cumpănă, stînd pe mîini, rostogolire, roată, cerc cu un picior, îndreptare de pe cap ;
— combinație de elemente acrobatice ;
— ștafetă ;
— dezvoltarea forței.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 13.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Stînd pe cap cu picioarele depărtate în plan anteroposterior.

— Sfoară înainte, cu piciorul stîng și cu cel drept.

— Cumpănă verticală (fig. 49).

— *Combinații* :

— rostogolire înainte în ghemuit, întoarcere 180°, rostogolire înapoi în depărtat, stînd pe cap cu picioarele depărtate în plan anteroposterior ;

— stînd pe mîini, rostogolire ;

— cerc cu un picior ;

— îndreptare de pe cap de pe o bancă de gimnastică pe care este așezată o saltea.

2. *Ștafetă* : alergare cu ocolirea unor obiecte așezate la distanță de 1—2 m între ele și revenire la locul de plecare.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței picioarelor* : semigenuflexiuni cu genunchii orientați înspre exterior, executate lent.

III. — Mers corectiv cu o mîină pe șold și cealaltă la umăr.

— Indicații colective și individuale pentru lecția următoare.



FIG. 49

Lecția nr. 15

Tem e : — stînd pe mîini, sfoară, pod, răsturnare lentă înainte, și înapoi, îndreptare de pe cap, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini ;
— combinație ;
— parcurs cu obstacole ;
— dezvoltarea forței picioarelor.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 13.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Din sprijin depărtat, stînd pe mîini menținut.

— Sfoară pe piciorul stîng și pe cel drept.

— Pod din culcat, de pe genunchi și din stînd.

— *Combinații :*

— rostogolire înainte în ghemuit, săritură cu extensie, rostogolire înainte în depărtat ;

— stînd pe mîini, menținut din sprijin depărtat, rostogolire înainte în ghemuit ;

— răsturnare lentă înainte ;

— răsturnare lentă înapoi pe un picior ;

— îndreptare de pe cap din săritură ;

— rostogolire înapoi cu stînd pe mîini.

2. *Parcurs cu obstacole :* alergare, tărire pe bancă, rostogolire pe sol, săritură peste o cutie de ladă și revenire prin alergare.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței picioarelor :* genuflexiuni — 8×15 , cu pauze de 30 s.

III. *Exerciții de respirație :* din stînd, ridicarea brațelor încrucișate prin înainte sus și pas înainte cu inspirație ; — revenire cu expirație ; aceeași cu piciorul drept. Mers corectiv cu o mîină la ceafă și cealaltă la piept.

Lecția nr. 16

Tem e : — stînd pe antebrate, cumpănă, pod, sfoară ;
rostogoliri, răsturnare lentă înainte, îndreptare de pe cap, corbet ;
— combinație ;
— joc ;
— dezvoltarea mobilității și elasticității.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 13.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Stînd pe antebrate (fig. 50).

— Cumpănă verticală.

- Pod din stînd și revenire.
- Sfoară înainte cu piciorul stîng și drept.
- Rostogolire înainte în întins apropiat (fig. 51).
- Răsturnare lentă înainte pe ambele picioare și pe unul.

- Rostogolire înapoi prin stînd pe mîini.
- Îndreptare de pe cap, din săritură.
- Corbet la trambulina elastică (fig. 52).



FIG. 50

Combinație : rostogolire înainte în ghemuit, săritură dreaptă cu întoarcere de 180° , rostogolire înapoi în depărtat, cu întoarcere de 90° în sfoară.

2. Joc

- „Alergare în lanț“.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității și mobilității articulare la nivelul centurii scapulohumerale* : arcuiri laterale cu brațele întinse.

III. *Exerciții de respirație* : patru pași înainte cu ducerea mîinilor pe creștet, inspirație, patru pași înainte cu coborîrea brațelor, expirație.

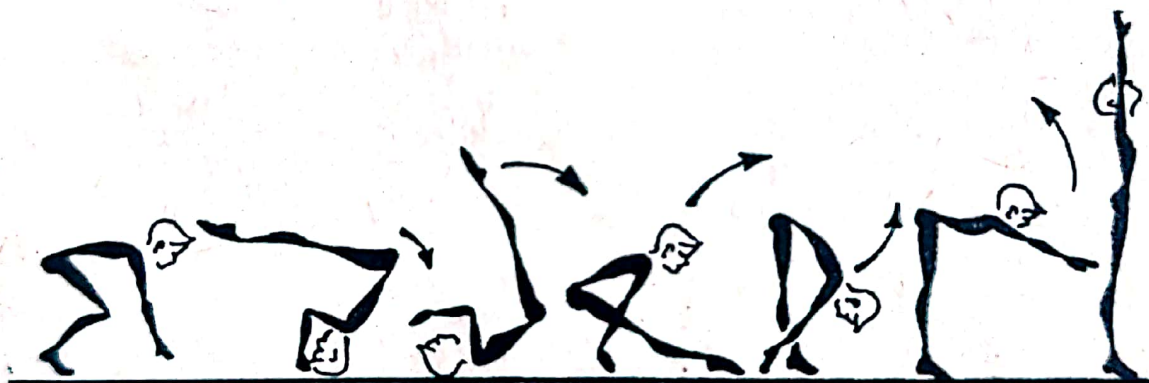


FIG. 51

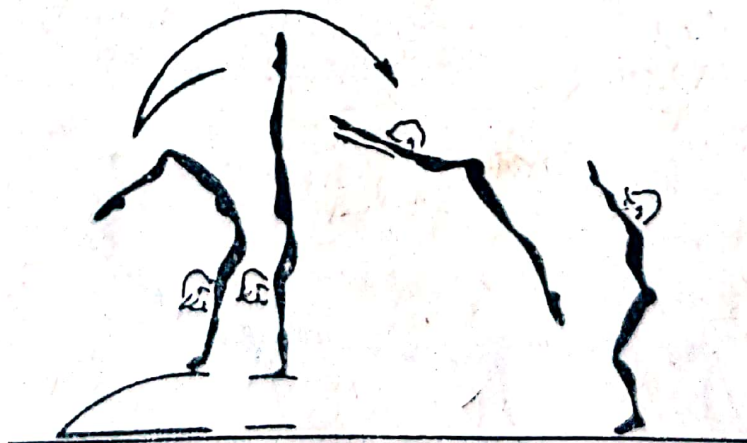


FIG. 52

Lecția nr. 17

- Tem e : — stînd pe antebrate, stînd pe cap, stînd pe mîini, pod ; răsturnare lentă înainte pe un picior, cilindru înapoi, roată, îndreptare, corbet ;
- combinații de elemente acrobatice ;
 - joc acrobatic ;
 - dezvoltarea forței spatelui.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 13.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

- Stînd pe antebrate.
- Stînd pe cap cu picioarele depărtate în plan frontal.
- Stînd pe mîini de pe un genunchi.
- Pod din culcat și ridicare în stînd.
- Cilindru înapoi peste cap.
- Îndreptare de pe cap din alergare.
- Răsturnare lentă înainte pe un picior.
- Corbet la banca de gimnastică.
- *Combinații :*
 - rostogolire înapoi în depărtat, rostogolire înapoi în ghemuit, rulare înapoi în stînd pe omoplați, cu revenire în culcat, pod din culcat și ridicare în stînd ;
 - stînd pe mîini, rostogolire cu ridicare pe un picior, stînd pe mîini, cu rulare pe piept ;
 - două, trei roți laterale legate.

2. Joc acrobatic

- „Roaba lungă” (fig. 53).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței la nivelul spatelui :* din culcat înainte, bărbia sprijinită pe mîini, extensia corpului cu sprijin numai pe abdomen (brațele lateral sau sus).

III. *Exerciții de relaxare :* mers în tempo liniștit cu scuturarea brațelor. Mers corectiv cu brațele lateral sus.

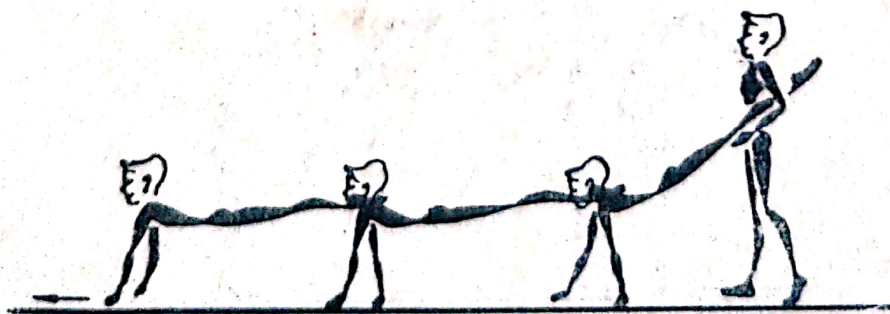


FIG. 53

Lecția nr. 18

- Tem e :** — cumpănă, stînd pe cap, sfoară laterală, pod ;
cilindru, roată pe antebrațe, răsturnare lentă înainte, îndreptare, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, corbet ;
— combinație de elemente acrobatice ;
— dezvoltarea forței musculaturii abdominale ;
— ștafetă.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 13

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Cumpănă verticală.
 - Stînd pe cap din sprijin ghemuit cu picioarele în jumătate sfoară.
 - Sfoară laterală
 - Pod din culcat și întoarcere în cumpănă pe un genunchi și mîini.
 - Cilindru înapoi peste cap.
 - Roată laterală pe antebrațe din stînd pe un genunchi.
 - Îndreptare de pe cap din alergare.
 - Răsturnare lentă înainte.
 - Rostogolire înapoi prin stînd pe mîini.
 - Corbet.
 - *Combinații :*
 - rostogolire înainte, ridicare cu picioarele încrucișate, întoarcere de 180° , rostogolire înapoi în întins apropiat, rulare înapoi din stînd pe omoplați, rostogolire înapoi în cumpănă pe un genunchi și mîini ;
 - rostogolire prin săritură, rostogolire înainte cu ridicare în întins apropiat.
 - 2. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței abdominale :*
din culcat, ridicarea picioarelor întinse la verticală și revenire.
 - 3. *Ștafetă :* transportarea a două mingi medicinale la un punct fix și revenire prin alergare ; următorul readuce mingile la locul de plecare.
- III. — Mers corectiv cu brațele lateral jos.
- Indicații colective și individuale.

Lecția nr. 19

- Tem e:** — cumpănă, sfoară laterală, stînd pe mîini, pod ;
— cilindru înapoi, răsturnare lentă înainte, roată,
răsturnare înainte ;
— combinație de elemente acrobatice ;
— parcurs cu obstacole ;
— dezvoltarea mobilității și elasticității.

I. A — Adunare în linie pe trei rînduri.

- Ruperi de rînduri.
- Mers obișnuit
- Variante de mers : — mers pe vîrfuri ;
— mers pe călcîie.
- Alergare obișnuită.
- Variantă de alergare : alergare cu călcîiele la șezută.
- Formarea coloanei de gimnastică prin evantai.

B — *Exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor cu o minge medicinală, în perechi*

1. Stînd față în față : 1 — aruncarea mingii de la piept cu ridicare pe vîrfuri ; 2 — prinderea mingii și genuflexiune.

2. Stînd față în față : 1 — pas lateral și fandare în aceeași parte cu aruncarea mingii partenerului ; 2 — fandare în partea opusă cu aruncarea mingii.

3. Stînd depărtat spate în spate : 1 — ducerea brațelor prin înainte sus ; 2 — extensia trunchiului cu predarea mingii ; 3 — îndoirea trunchiului înainte ; 4 — predarea mingii printre picioare.

4. Stînd umăr la umăr : 1 — pas lateral spre exterior cu rotarea brațelor pe jos lateral sus ; 2 — îndoirea trunchiului spre interior cu predarea mingii.

5. Stînd față în față cu mingea ținută în dreptul bărbiei : 1—3 — rotarea mingii în jurul capului cu brațele îndoite ; 4 — aruncarea ei la partener.

6. Stînd depărtat spate în spate cu mingea în dreptul unui picior : 1 — îndoirea răsucită a trunchiului cu luarea mingii ; 2 — ridicarea mingii cu brațele întinse sus ; 3 — îndoirea răsucită a trunchiului cu așezarea mingii în partea opusă ; 4 — revenire.

7. Șezînd față în față (tălpile la nivelul genunchilor partenerului), cu mingea ținută în fața pieptului : 1 — ducerea mingii cu brațele întinse sus ; 2—4 — trecere lentă în culcat cu trunchiul în extensie ; 5—7 — ridicarea lentă a trunchiului în extensie ; 8 — predarea mingii.

8. Sprijin ghemuit, față în față, mingea pe sol între parteneri: 1—2 — ridicare în stînd pe cap pe minge cu ajutor; 3—6 — menținerea poziției; 7—8 — revenire.

9. Stînd față în față de mîini apucat, cu mingea lateral la piciorul stîng: 1— săritură laterală spre stînga, peste minge; 2 — aceeași săritură spre dreapta; 3—6 — se repetă; 7—8 — pregătirea celuiilalt partener pentru săritură.

10. Stînd spate în spate cu mingea la piept: 1—2 — ducerea mingii cu brațele întinse în sus, inspirație și predarea mingii; 3—4 — coborîrea brațelor, cu expirație.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

- Cumpănă înainte pe piciorul stîng și drept.
- Cumpănă asimetrică (fig. 54).
- Sfoară laterală.
- Stînd pe mîini din poziția pe genunchi pe călcîie șezînd.
- Pod din stînd și întoarcere în cumpănă pe un genunchi.
- Cilindru înainte.
- Stînd pe mîini și săltare în stînd pe mîini (fig. 55).
- Roată laterală pe o mînă.
- Răsturnare lentă înainte.
- Cu elan de 2—3 pași, răsturnare înainte prin săritură cu aterizare pe un nivel mai coborît (fig. 56).
- *Combinație* :
 - cumpănă, revenire, stînd pe mîini, rostogolire în depărtat, rostogolire înainte în ghemuit și săritură în extensie.



FIG. 54

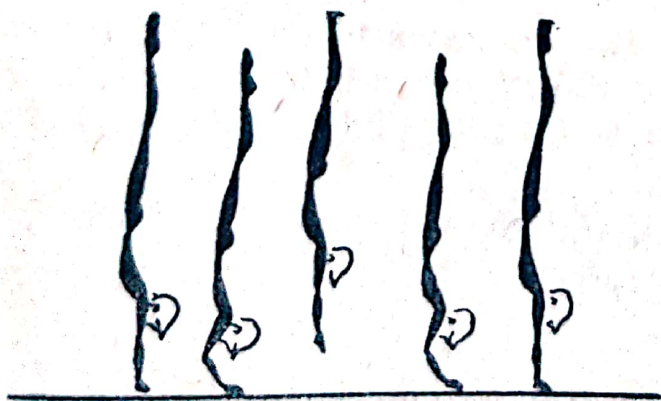


FIG. 55

2. *Parcurs cu obstacole* : alergare, tîrîre pe sol 3—4 m, alergare, urcare pe scara fixă, deplasare laterală pe două scări fixe, coborîre și revenire prin alergare.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității musculare și*

mobilității la nivelul articulației coxofemorale : din sprijin pe genunchi cu picioarele depărtate la maximum : deplasarea bazinului înainte și înapoi.

III. *Exerciții de respirație* : din stînd, inspirație cu ridicarea brațului stîng înainte sus și așezarea mîinii drepte pe creștet ; expirație cu revenire în stînd. Mers corectiv cu brațele sus.

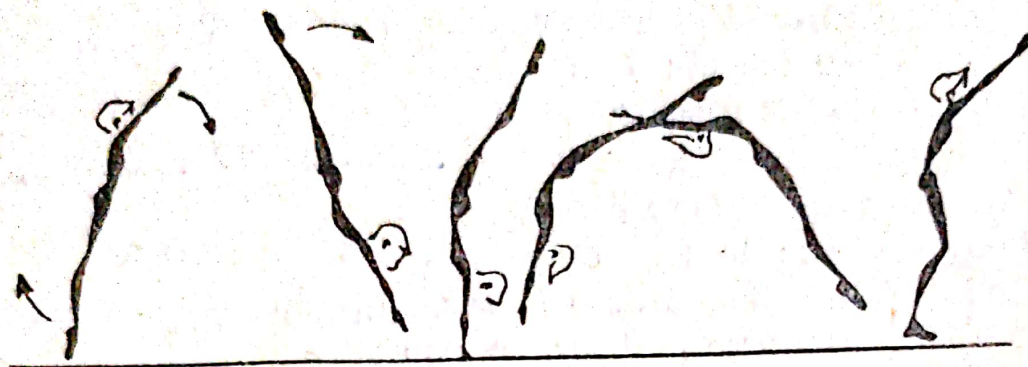


FIG. 56

Lecția nr. 20

Teme : — cumpănă, pod, sfoară, stînd pe mîini, roată pe antebrate, răsturnare lentă, răsturnare înainte, corbet ;
— combinație de elemente acrobatice ;
— joc ;
— dezvoltarea mobilității și elasticității musculare.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 19.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Cumpăna înainte pe piciorul stîng și drept.
- Sfoară înainte și laterală.
- Pod din stînd și revenire.
- Stînd pe mîini din poziția pe genunchi pe călcîie șezînd.
- Stînd pe mîini și săltare din stînd pe mîini.
- Roată laterală pe antebrate din poziția pe un genunchi.
- Răsturnare lentă înainte.
- Cu elan de 2—3 pași, răsturnare înainte și aterizare pe un nivel mai coborît.
- Corbet.
- *Combinație* :
— rostogolire înainte în apropiat, întins, cilindru înapoi, trecere pe genunchi pe călcîie șezînd, stînd pe mîini, rostogolire.

2. Joc :

— „Tunelul“.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității coloanei vertebrale* : dîin șezînd cu picioarele apropiate, îndoirea trunchiului înainte cu apucarea gleznelor, menținere.

III. *Exerciții de respirație* : stînd, îndoirea brațelor la piept cu inspirație ; coborîrea și încrucișarea brațelor cu expirație. Mers corectiv cu un braț sus, celălalt întins lateral.

Lecția nr. 21

Teme : — sfoară, pod, stînd pe mîini, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, răsturnare înainte, îndreptare de pe cap, săritura peștelui ;
— combinație de elemente acrobatice ;
— joc ;
— dezvoltarea forței brațelor.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 19.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Sfoară înainte și laterală.

— Pod din culcat cu ridicare în stînd.

— Stînd pe mîini cu picioarele depărtate în plan anteroposterior.

— Rostogolire înapoi prin stînd pe mîini.

— Stînd pe mîini și săltare în stînd pe mîini.

— Răsturnare înainte.

— Îndreptare de pe cap din alergare.

— Rostogolire peste 3—4 cutii de ladă așezate transversal (săritura peștelui) (fig. 57).

2. *Joc acrobatic :*

— „Tăvălugul“.



FIG. 57

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței brațelor* : urcare la scara de frânghie cu ajutorul brațelor și picioarelor, coborîrea numai în brațe.

III. Mers corectiv cu un braț întins înainte și celălalt lateral.

Lecția nr. 22

Teme : — cumpănă înainte și laterală, sfoară, stînd pe mîini, pod, răsturnare înainte, roată arabă înainte, cerc cu un picior ;

- combinație de elemente acrobatice ;
- ștafetă ;
- dezvoltarea forței picioarelor.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 19.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Cumpănă înainte și laterală (pe ambele picioare).
- Sfoară înainte și laterală.
- Stînd pe mîini cu picioarele depărtate în plan frontal.
- Pod din culcat cu ridicare direct în stînd.
- Stînd pe mîini și săltare în stînd pe mîini.
- Răsturnare înainte.
- Roată arabă înainte (fig. 58).
- Cerc cu un picior (alternativ cu stîngul și cu dreptul).
- *Combinații* :
 - rostogolire înainte în depărtat, stînd pe cap, rostogolire înainte în ghemuit, săritură dreaptă cu întoarcere de 180° , rostogolire înapoi prin stînd pe mîini;
 - roată laterală, întoarcere 90° , cilindru, trecere în jumătate sfoară, rostogolire laterală în culcat, pod din culcat cu ridicare directă în stînd.

2. *Ștafetă* : transportul partenerului în „coșuleț”.

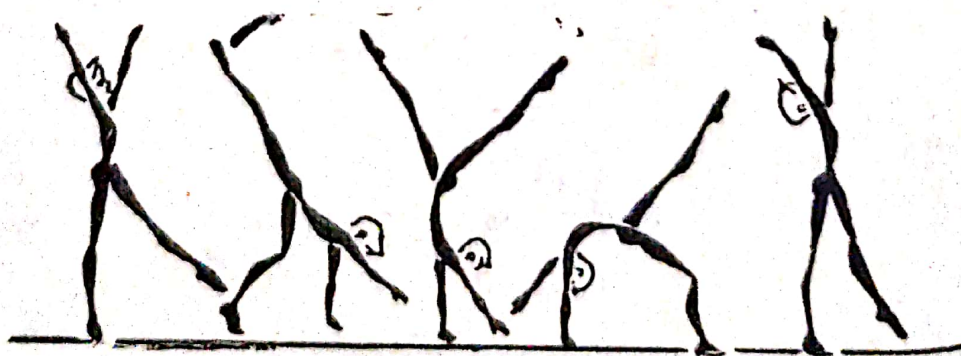


FIG. 58

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței picioarelor:* sărituri ca mingea.

III. Mers corectiv cu brațele în diagonală.

Lecția nr. 23

Temă: — stînd pe antebrațe, stînd pe mîini, pod, răsturnare lentă înainte pe un picior, corbet, răsturnare înainte pe un picior, roată arabă înainte, îndreptare de pe cap;
— combinație de elemente acrobatice;
— parcurs cu obstacole;
— dezvoltarea elasticității și mobilității în general.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 19.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Stînd pe antebrațe.
- Stînd pe mîini cu picioarele depărtate în jumătate sfoară.
- Pod din culcat și ridicare în stînd.
- Răsturnare lentă înainte pe un picior.
- Răsturnare înainte cu aterizare pe un picior.
- Corbet.
- Roată arabă înainte.
- Îndreptare de pe cap.
- *Combinație:*
- roată laterală cu întoarcere de 90° înainte, răsturnare lentă înainte.

2. *Parcurs cu obstacole:* alergare, echilibru pe o bancă de gimnastică cu muchia îngustă în sus, escaladarea lăzii cu 6 cutii, aruncare la țintă fixă cu o minge de oină, rostogolire înainte în ghemuit pe o saltea, tîrîre în patru labe 5 m.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității musculare și mobilității articulare la nivelul centurii scapulare:* arcuiri cu brațele întinse în sus, lateral și înapoi.

III. Mers corectiv cu un braț îndoit la spate, celălalt întins lateral.

Lecția nr. 24

Teme : — sfoară, pod, stînd pe mîini, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, corbet, răsturnare lentă înainte pe un picior, răsturnare înainte prin săritură cu aterizare pe un picior ;
— piramide ;
— dezvoltarea vitezei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 19.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Sfoară înainte și lateral.
- Pod din stînd și revenire.
- Stînd pe mîini cu picioarele depărtate în plan frontal.
- Rostogolire înapoi prin stînd pe mîini.
- Corbet.
- Răsturnare lentă înainte pe un picior.
- Răsturnare înainte pe un picior.
- *Combinații :*
 - rostogolire înainte în ghemuit, îndreptare de pe cap;
 - roată laterală cu întoarcere de 90° . rostogolire înainte și îndreptare de pe cap.

2. *Piramide* (fig. 59).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea vitezei :* 3—4 îndreptări de pe cap în ghemuit, legate între ele, executate cu viteză maximă.

III. Mers corectiv cu un braț îndoit la piept, celălalt întins lateral.

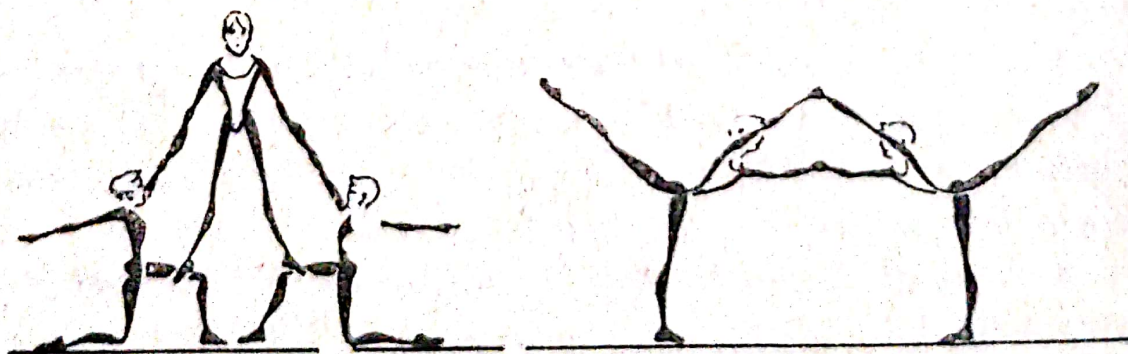


FIG. 59

Lecția nr. 25

- Teme : — sfoară, stînd pe miini, stînd pe antebrate, roată pe antebrate, corbet, rondă, răsturnare înainte pe ambele picioare și pe un picior;
- combinație de elemente acrobatice ;
 - joc ;
 - dezvoltarea rezistenței.

- I. A — Adunare în formație de unghi drept (cîte trei).
- Ruperi de rînduri în linie cîte 1, 2, 3 și în unghi drept.
 - Mers obișnuit.
 - Variante de mers : mers furișat, mers în patru labe cu picioarele întinse.
 - Alergare obișnuită.
 - Variante de alergare : alergare cu pas lateral adăugat, săritura „iepurelui“.

— Formarea coloanei de gimnastică pe 4 șiruri, din coloană cîte 2 pe mijlocul sălii.

3. *Exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — fandare laterală spre stînga cu brațele înainte ; 2 — trecerea greutății pe piciorul drept cu ridicarea brațelor sus ; 3 — trecerea greutății pe piciorul stîng cu coborîrea brațelor înainte ; 4 — revenire ; 5—8 — aceeași spre dreapta.

2. Stînd : 1 — sprijin ghemuit ; 2 — săritură în sprijin depărtat ; 3 — sprijin ghemuit ; 4 — revenire.

3. Stînd depărtat : 1 — încleștarea degetelor în față și răsucirea palmelor ; 2 — ducerea brațelor sus ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte și arcuire ; 5—7 — îndreptarea lentă a trunchiului cu brațele sus ; 8 — revenire.

4. Stînd pe genunchi : 1 — ducerea piciorului stîng lateral sprijinit pe vîrf, cu ridicarea brațelor lateral ; 2 — îndoirea trunchiului lateral spre stînga cu ridicarea brațelor sus ; 3 — îndreptarea trunchiului cu coborîrea brațelor lateral ; 4 — revenire ; 5—8 — aceeași spre dreapta.

5. Culcat înainte cu brațele lateral : 1—2 — extensia trunchiului cu ridicarea brațelor și a picioarelor ; 3—4 revenire.

6. Șezînd cu sprijin înapoi : 1—2 — ridicare în sprijin înapoi culcat ; 3—4 — revenire.

7. Culcat pe spate : 1—2 — ridicarea trunchiului la verticală ; 3—4 — revenire ; 5—6 — ducerea picioarelor la verticală ; 7—8 — revenire.

8. Sprijin ghemuit cu piciorul stîng întins lateral : 1—8 — schimbarea picioarelor la fiecare timp.

9. Stînd : 1 — sărituri ca mingea ; 2 — săritură pe piciorul stîng cu ridicarea celui drept îndoit înainte și cu bătaia palmelor sub genunchi ; 3 — sărituri ca mingea ; 4 — săritură pe piciorul drept cu ridicarea celui stîng îndoit înainte și cu bătaia palmelor sub genunchi.

10. Stînd : 1—2 — încrucișarea brațelor prin înainte sus cu inspirație ; 3—4 — coborîrea brațelor prin lateral jos cu expirație.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

- Sfoară.
- Stînd pe mîini menținut.
- Stînd pe antebrațe.
- Roată laterală pe antebrațe, din stînd pe un genunchi.
- Corbet.
- Rondă.
- Răsturnare înainte pe ambele picioare și pe un picior.
- Combinații :
- roată laterală spre dreapta, întoarcere 180°, roată laterală spre stînga ;
- rostogolire înainte în apropiat întins, cilindru, stînd pe cap, rostogolire înainte în ghemuit și săritură în extensie.

2. Joc :

- „Capra în figuri“.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea rezistenței : alergări în jurul sălii de gimnastică.*

III. *Exerciții de respirație : din mers, ducerea brațelor lateral cu inspirație, revenire cu expirație.*

Lecția nr. 26

- Teme : — cumpănă, cuib, stînd pe mîini, răsturnare lentă înainte, roată arabă înainte ;
- combinație de elemente acrobatice ;
 - piramide ;
 - dezvoltarea mobilității și elasticității.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

- Cumpănă pe piciorul stîng și drept.
- Cuib din sprijin înainte culcat. (fig. 60).
- Stînd pe mîini din sprijin ghemuit.

- Răsturnare lentă înainte pe un picior.
- *Combinatii* :
- rostogolire înapoi prin stînd pe cap, rulare pe piept și abdomen, cuib, rostogolire laterală, stînd pe omoplați, rostogolire înainte în ghemuit ;

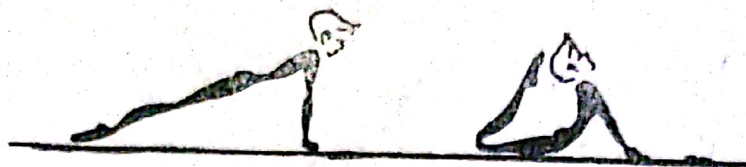


FIG. 60

- cumpănă înainte, roata arabă înainte ;
- rostogolire înainte în ghemuit, îndreptare de pe cap ;
- răsturnare înainte, rostogolire înainte în ghemuit.

2. *Piramide* (fig. 61).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității la nivelul coloanei vertebrale* : din poziția pe genunchi pe călcîie șezînd, apucarea gleznelor și ridicare lentă în extensie.

III. *Exerciții de relaxare* : din stînd pe omoplați, scuturarea picioarelor. Mers corectiv cu un braț îndoit la piept, celălalt întins lateral.

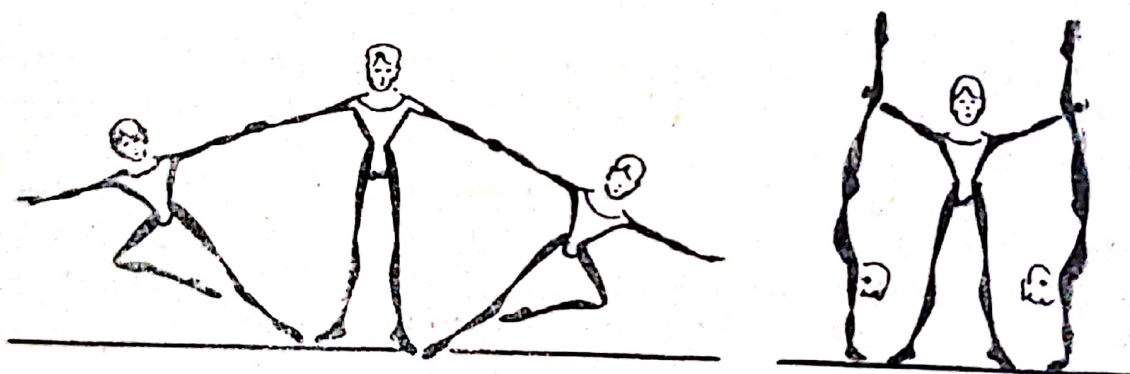


FIG. 61

Lecția nr. 27

- Teme : — cumpănă, cuib, stînd pe mîini, răsturnare lentă înapoi pe un picior, roată arabă înapoi, rondă ;
- combinație de elemente acrobatice ;
 - joc dinamic.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Cumpănă verticală.

- Cuib din înainte culcat.
- Stînd pe mîini din sprijin depărtat.
- Răsturnare lentă înapoi pe un picior.
- Roată arabă înapoi (fig. 62).
- Rondă.

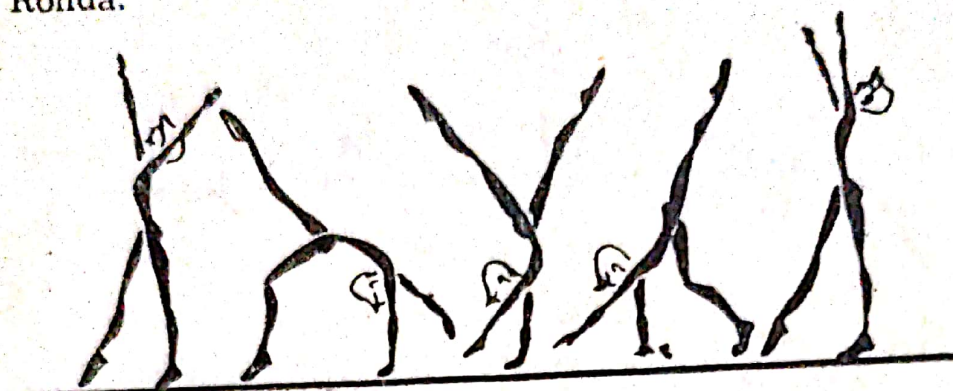


FIG. 62

- *Combinatii* :
- rostogolire înainte cu picioarele încrucișate, întoarcere 180°, cilindru înapoi, rostogolire laterală și ridicare prin pod în stînd;
- cumpănă verticală, rostogolire înainte în ghemuit, îndreptare de pe cap ;

- răsturnare înainte, rostogolire, îndreptare de pe cap.

2. *Joc dinamic*

- „Alergare în cerc”.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței brațelor* : urcare la frînghie cu ajutorul brațelor și picioarelor, coborîrea în brațe: trei urcări cu pauză de 2 min.

III. *Exerciții de respirație* : stînd depărtat, ridicarea unui braț prin înainte oblic sus și îndoirea celui alt la spate cu inspirație; revenire cu expirație; aceeași mișcare schimbînd brațele. Mers corectiv cu o mîină pe șold, brațul opus întins lateral.

Lecția nr. 28

Teme : — stînd pe cap, sfoară, răsturnare lentă înapoi, roata arabă înapoi, rondă ;

— combinații de elemente acrobatice ;

— joc acrobatic ;

— dezvoltarea forței picioarelor.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Stînd pe cap, din sprijin ghemuit, și trecere în stînd pe mîini.

- Sfoară înainte și lateral.
- Răsturnare lentă înapoi pe un picior.
- Roată arabă înapoi.
- Rondă.
- *Combinații :*

— stînd pe mîini de pe un genunchi, trecere în pod, întoarcere pe o mîină în cumpănă pe un genunchi și mîini, rostogolire înainte și săritură dreaptă cu întoarcere 180°.

— stînd pe mîini, rostogolire, îndreptare de pe cap ;

— răsturnare înainte pe un picior și pe ambele picioare.

2. *Joc acrobatic*

— „Carul de luptă” (fig. 63).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței picioarelor :* semigenuflexiuni pe un picior, celălalt întins înainte.

III. Mers corectiv cu o mîină la spate, brațul opus întins înainte.

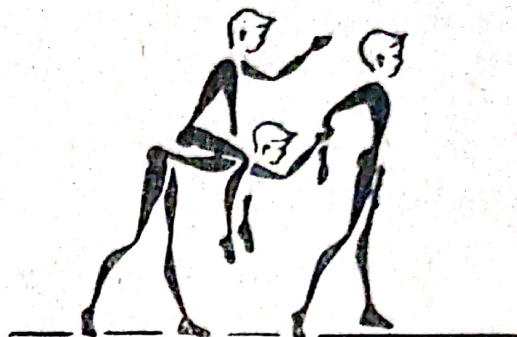


FIG. 63

Lecția nr. 29

- Teme :** — stînd pe cap, stînd pe mîini, sfoară, cumpănă, cerc cu un picior, corbet ;
- combinații de elemente acrobatice ;
 - ștafetă ;
 - dezvoltarea mobilității și elasticității.

I A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Cumpănă laterală.
- Sfoară înainte și laterală.
- Stînd pe cap din sprijin ghemuit și cu elan trecere în stînd pe mîini (menținut).
- Cerc cu un picior.
- Corbet.
- *Combinații :*
- cumpănă laterală, roată laterală spre stînga, întoarcere 180°, roată laterală spre dreapta ;
- roată laterală cu întoarcere de 90°, rostogolire înainte, îndreptare de pe cap ;
- rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, trecere în sfoară ;

— răsturnare înainte pe un picior și pe ambele picioare.

2. Ștafetă : alergare, săritură în depărtat peste capră, lovirea peretelui și revenire cu trecere pe sub capră.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității și mobilității la nivelul centurii scapulare* : stînd cu picioarele depărtate, cu corpul aplecat la orizontală, capul sus, brațele sprijinite de scara fixă : arcuiri.

III. Mers corectiv cu un braț îndoit cu mîna la umăr, celălalt braț întins lateral jos.

Lecția nr. 30

Teme : — stînd pe antebrațe, pod, cumpănă, îndreptare de pe ceafă, roată arabă înapoi, rondă ;

— combinație de elemente acrobatice ;

— piramide ;

— dezvoltarea mobilității și elasticității.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 25.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Stînd pe antebrațe.

— Pod din stînd și revenire

— Cumpănă.

— Îndreptare de pe ceafă.

— Roată arabă înapoi.

— Rondă.

— *Combinații* :

— stînd pe antebrațe, rostogolire înainte în ghemuit, stînd pe cap, rostogolire înainte și săritură în extensie ;

— cumpănă înainte, stînd pe mîini, rostogolire, săritură dreaptă cu întoarcere 180° , rostogolire înapoi prin stînd pe mîini.

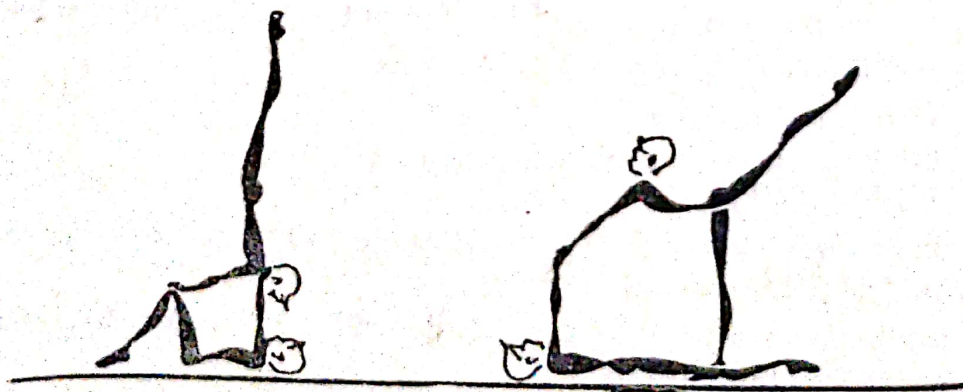


FIG. 64

2. *Piramide* (fig. 64).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității și mobilității* la nivelul coloanei vertebrale : șezînd cu un picior întins și celălalt îndoit peste cel întins, cu talpa pe sol lîngă genunchi, răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta, menținut (în răsucire).

III. Mers corectiv cu un braț îndoit la spate, celălalt oblic înainte sus.

Lecția nr. 31

Teme : — cumpănă, planșă, sfoară, răsturnare înainte, îndreptare de pe ceafă ;
— combinație de elemente acrobatice ;
— parcurs cu obstacole ;
— dezvoltarea forței spatelui.

I. A — Adunare în formația de careu.

— Exerciții de atenție.

— Mers cu întoarceri și opriri din mers.

— Mers obișnuit.

— Variante de mers : — mers pe genunchi ;

— mers cu pas schimbat.

— Alergare obișnuită.

— Variante de alergare : — alergare cu picioarele întinse înainte și înapoi.

— Formarea coloanei de gimnastică cîte 4 din linie pe un rînd, cu numărătoare 1, 3, 5, 7.

B — *Exerciții cu bastoane pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd cu bastonul în față, apucat de capete : 1 — fandare înainte pe piciorul stîng cu ridicarea bastonului înainte sus ; 2 — coborîrea bastonului în față jos ; 3 — ducerea bastonului sus ; 4 — revenire ; 5—8 — aceeași fandare cu piciorul drept.

2. Stînd cu bastonul în față, apucat de capete : 1 — ridicare pe vîrfuri cu brațele înainte ; 2 — ghemuire cu ducerea brațelor sus ; 3 — ridicare cu brațele înainte ; 4 — revenire în stînd.

3. Stînd depărtat cu bastonul în față, apucat de capete : 1 — ducerea bastonului sus ; 2 — așezarea lui pe omoplați și aplecarea trunchiului înainte ; 3 — ridicarea bastonului sus și redresarea trunchiului ; 4 — revenire.

4. Stînd, brațele sus cu bastonul apucat de capete: 1 — fandare laterală spre stînga cu îndoirea trunchiului spre dreapta; 2 — îndoirea trunchiului spre stînga; 3 — îndoire spre dreapta; 4 — revenire; 5—8 — aceeași începînd spre dreapta.

5. Stînd, brațele jos cu bastonul apucat de capete: 1 — ducerea bastonului sus; 2 — revenire; 3 — ridicarea bastonului sus și trecerea lui înapoi pe spate; 4 — revenire.



FIG. 65



FIG. 66

6. Stînd depărtat, brațele înainte, bastonul apucat de capete: 1—2 — răsucirea trunchiului spre stînga cu arcuire; 3—4 — aceeași spre dreapta.

7. Stînd, apucat cu o mîină de bastonul sprijinit pe sol: 1—2 — trecerea piciorului stîng peste baston; 3—4 — la fel cu piciorul drept.

8. Sprijin, culcat înainte, bastonul în față: 1 — săritură cu mîinile peste baston; 2 — revenire.

9. Stînd cu bastonul apucat de capete: 1 — săritură în depărtat cu ducerea brațelor sus; 2 — revenire.

10. Stînd cu bastonul apucat de capete: 1 — pas înainte cu ridicarea bastonului prin înainte sus și inspirație; 2 — revenire cu expirație.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

— Cumpănă înapoi (fig. 65).

— Planșă pe coate (fig. 66).

— Sfoară înainte cu piciorul din față așezat pe o saltea.

— Îndreptare de pe ceafă (fig. 67).

— Răsturnare înainte cu bătaie pe ambele picioare.

Combinații:

— rostogolire înainte în depărtat, stînd pe cap, rostogolire înainte în culcat, cilindru înapoi, retragere înapoi pe genunchi pe călcîie șezînd, săritură în ghemuit;

— răsturnare înainte, îndreptare de pe cap din săritură.

2. *Parcurs cu obstacole*: alergare, urcare la capătul birnei,

deplasare pe bîrnă, săritură în adîncime, alergare și săritură peste o saltea, urcare și coborîre liberă pe scara fixă, tîrîre pe saltea.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței spatelui*: din cumpănă pe un genunchi și mîini, balansări alternative ale piciorului întins înapoi-sus.

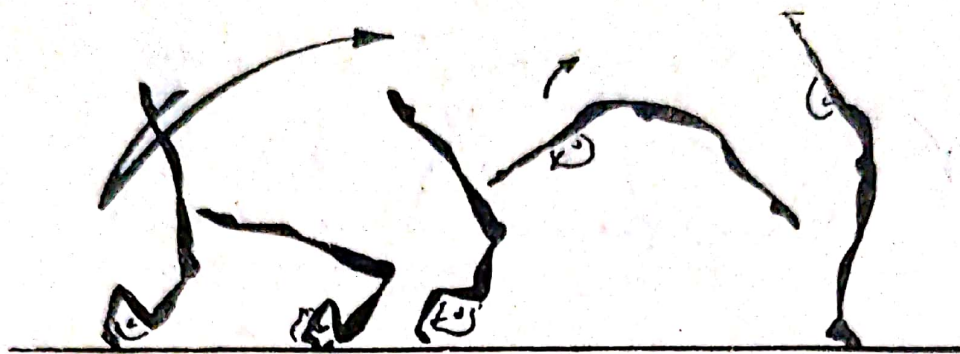


FIG. 67

III. *Exerciții de relaxare*: mers pe vîrfuri, brațele întinse sus, trecere în ghemuit prin relaxarea completă a corpului. Mers corectiv cu o mîină pe șold și cu celălalt braț întins sus.

Lecția nr. 32

- Teme:
- planșă, stînd pe mîini, sfoară, îndreptare, răsturnare înainte, salt grupat înainte;
 - combinație de elemente acrobatice;
 - joc acrobatic;
 - dezvoltarea forței abdominale.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 31.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Planșă pe coate.
- Stînd pe mîini din forță.
- Sfoară înainte cu vîrfurile picioarelor așezate pe cîte o saltea.
- Îndreptare de pe ceafă.
- Răsturnare înainte prin săritură cu bătaie pe ambele picioare.
- Salt grupat înainte pe 6—7 saltele.
- *Combinații*:
- rostogolire înainte în apropiat întins, cilindru înapoi, stînd pe cap cu trecere în pod și ridicare în stînd;

- cumpănă, răsturnare înainte prin săritură, rostogolire înainte în ghemuit, îndreptare de pe cap ;
- roată laterală cu oprire în stînd pe mîini și rostogolire înainte.

2. Joc acrobatic

- „Mersul șarpelui” (fig. 68).

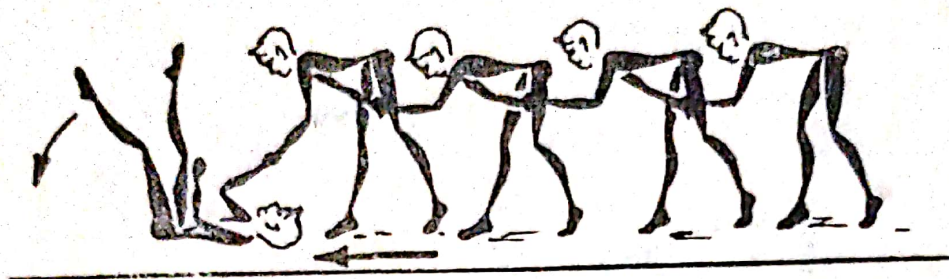


FIG. 68

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea musculaturii abdominale* : echer menținut.

III. *Exerciții de relaxare* : mers cu relaxarea brațelor și picioarelor. Mers corectiv cu o mîină pe creștet și celălalt braț întins lateral.

Lecția nr. 33

- Teme :
- sfoară, planșă, stînd pe mîini, cuib, roată laterală din săritură, răsturnare lentă înapoi pe unul și pe ambele picioare, salt grupat înainte ;
 - combinații de elemente acrobatice ;
 - joc ;
 - dezvoltarea mobilității și elasticității.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 31.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

— Sfoară înainte, cu vîrfurile picioarelor din față așezate pe o bancă de gimnastică.

- Planșă pe coate.
- Stînd pe mîini din forță.
- Cuib din înainte culcat.
- Roată laterală din săritură.
- Răsturnare lentă înapoi pe un picior.
- Răsturnare lentă înapoi pe ambele picioare.
- Salt grupat înainte pe 4—5 saltele.

— **Combinatii :**

- cumpănă laterală, roată laterală, întoarcere 90°, stînd pe mîini, rostogolire, săritură în extensie ;
- rondă, rostogolire înapoi în ghemuit și în depărtat ;
- îndreptare de pe cap din alergare, rostogolire înainte în ghemuit, îndreptare de pe cap din săritură.

2. **Joc**

- „Cursa pe numere“.

3. **Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității musculare și mobilității la glezne :** din șezînd cu picioarele apropiate, flexia și extensia labei.

III. **Exerciții de respirație :** din stînd, răsucirea palmelor în afară cu inspirație, revenire cu expirație. Mers corectiv cu un braț îndoit la spate, celălalt oblic lateral jos.

Lecția nr. 34

- Teme :** — sfoară, stînd pe mîini, pod, săritura peștelui, roată laterală din alergare, răsturnare lentă înapoi pe ambele picioare, salt grupat înainte ;
- combinații de elemente acrobatice ;
 - piramidă ;
 - dezvoltarea mobilității și elasticității.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 31.

II. 1. **Elemente și combinații acrobatice**

— Sfoară înainte cu piciorul din față așezat pe o bancă de gimnastică.

- Stînd pe mîini din forță.
- Pod din stînd și revenire.

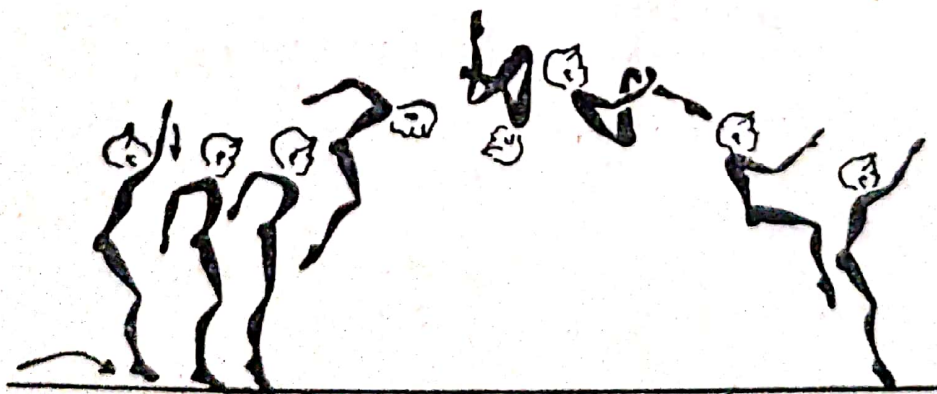


FIG. 69

- Rostogolire peste 5—6 cutii de ladă (săritura peștelui).
- Roată laterală din alergare.
- Răsturnare lentă înapoi de pe ambele picioare.
- Salt grupat înainte de pe trambulina elastică (fig. 69).

— *Combinatii :*

— roată laterală, întoarcere 90° , stînd pe antebrate, rostogolire înainte, stînd pe mîini din ghemuit rostogolire, săritură dreaptă cu întoarcere de 360° ;

— răsturnare înainte, rostogolire înainte în ghemuit, îndreptate de pe cap ;

— rostogolire înapoi prin sînd pe mîini, răsturnare lentă înapoi.

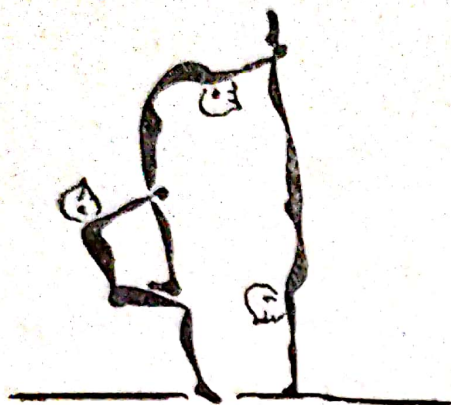


FIG. 70

2. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității musculare și a*

mobilității la nivelul articulației coxofemorale : cu fața la scara

fixă cu un picior sprijinit deasupra orizontalei, îndoirea trunchiului alternativ spre piciorul sprijinit și spre cel de bază.

3. *Piramidă în trei executanți (fig. 70).*

III. *Exerciții de respirație :* din stînd cu mîinile pe creștet, inspirație cu întinderea brațelor oblic lateral sus și sprijinirea piciorului stîng înainte ; expirație cu revenire. Aceeași mișcare cu întinderea piciorului drept.

— Exerciții corective în perechi. Stînd, spate în spate, cu brațele întinse sus, apucat la nivelul încheieturii mîinilor : ridicarea partenerului pe spate.

Lecția nr. 35

Tem e : — combinații de elemente acrobatice ;

— joc ;

— dezvoltarea forței brațelor.

I. A,B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 31.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— *Combinatii :*

— cumpănă înainte, revenire, răsturnare lentă înapoi pe un picior, cilindru înapoi, rostogolire laterală, îndreptare de pe ceafă ;

— rondă, întoarcere 180° , răsturnare înainte prin săritură ;

- rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, întoarcere 180° , roată laterală, întoarcere 90° , stînd pe mîini, rostogolire înainte ;
- cumpănă verticală, roată arabă înainte ;
- salt grupat înainte cu bătaie pe trambulina semielastică, rostogolire înainte.

2. Joc

- „Mingea prin tunel“.

3. *Exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor* : urcare și coborîre la prăjină.

III. *Exerciții corective la scara fixă* : stînd cu spatele la scară, apucat cu brațele îndoite ușor deasupra capului, pas înainte cu extensia trunchiului și a capului și revenire.

Lecția nr. 36

Teme : — răsturnare înapoi, roată arabă din săritură ;
— combinații de elemente acrobatice ;
— piramide ;
— dezvoltarea forței picioarelor.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 31.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

- Răsturnare înapoi de pe două saltele.
- Roată arabă din săritură.
- *Combinații* :
 - roată laterală cu întoarcere de 90° , cu fața spre direcția deplasării stînd pe mîini, rostogolire, îndreptare de pe cap ;
 - răsturnare înainte prin săritură cu bătaie pe ambele picioare, rostogolire înainte în ghemuit, îndreptare de pe cap ;
 - răsturnare lentă înapoi pe un picior, întoarcere 180° , răsturnare lentă înainte pe un picior ;
 - cumpănă înainte, revenire, rostogolire înapoi, prin stînd pe mîini, răsturnare lentă înapoi pe un picior.
- 2. *Piramide* (fig. 71).
- 3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței picioarelor* : genuflexiuni pe un picior, celălalt întins înainte.

III. Exerciții corective în perechi : șezînd spate în spate cu brațele sus, apucat de articulațiile mâinilor : ridicarea partenerului pe spate prin îndoirea trunchiului celui de jos.

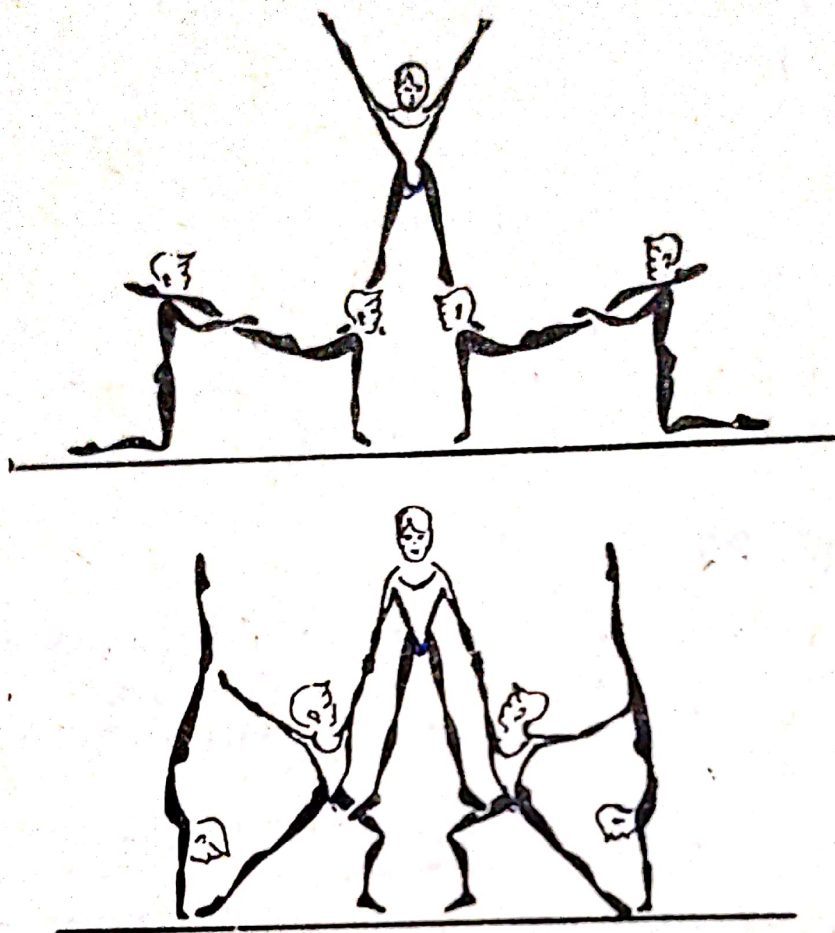


FIG. 71

Lecția nr. 37

Tem e : — roată laterală din alergare, răsturnare **ina-**
poi ;
— combinații de elemente acrobatice ;
— ștafetă ;
— dezvoltarea mobilității și elasticității.

- I. A — Adunare în formație de careu.
 - Exerciții de atenție : comenzi inverse.
 - Mers obișnuit.
 - Variante de mers : — mers cu genunchii la orizontală ;
— pas de galop.
 - Alergare obișnuită.
 - Variante de alergare : — alergare cu pas lung ;
— săritură cu forfecarea picioarelor.

— Formarea coloanei de gimnastică câte 4 din coloană câte 2, pe mijlocul sălii.

B — *Exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — ridicare pe vîrfuri cu brațele înainte ; 2 — revenire ; 3 — ridicare pe vîrfuri cu brațele lateral ; 4 — revenire.

2. Stînd : 1 — ridicarea piciorului stîng lateral, brațele lateral ; 2 — fandare laterală cu ducerea brațelor sus ; 3 — ridicare pe vîrfurile piciorului drept, stîngul întins lateral ; 4 — revenire ; 5—8 — aceeași spre dreapta.

3. Stînd : 1 — săritură în depărtat cu ducerea brațelor lateral ; 2 — îndoirea trunchiului cu așezarea palmelor pe sol ; 3 — îndreptarea trunchiului cu ducerea brațelor lateral ; 4 — revenire prin săritură.

4. Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : 1 — îndoirea trunchiului spre stînga cu fandare pe piciorul drept și ducerea brațului drept sus ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași spre dreapta.

5. Pe genunchi cu brațele înainte : 1 — balansarea brațelor înapoi ; 2 — balansarea brațelor înainte cu încheștarea degetelor ; 3—4 — ducerea brațelor sus cu mîinile încheștate și arcuiri.

6. Pe genunchi cu sprijin pe palme : 1 — răsucirea trunchiului spre stînga cu ridicarea brațului stîng ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași spre dreapta.

7. Culcat pe spate : 1 — ridicare în șezînd cu așezarea mîinilor pe genunchi ; 2 — revenire în culcat.

8. Culcat pe spate : 1—2 — întoarcere spre stînga în sprijin culcat înainte ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceeași cu întoarcere spre dreapta.

9. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1 — sărituri ca mingea cu deplasare înainte ; 2 — revenire ; 3 — sărituri ca mingea lateral-stînga ; 4 — revenire ; 5 — sărituri ca mingea înapoi ; 6 — revenire ; 7 — sărituri ca mingea lateral-dreapta ; 8 — revenire.

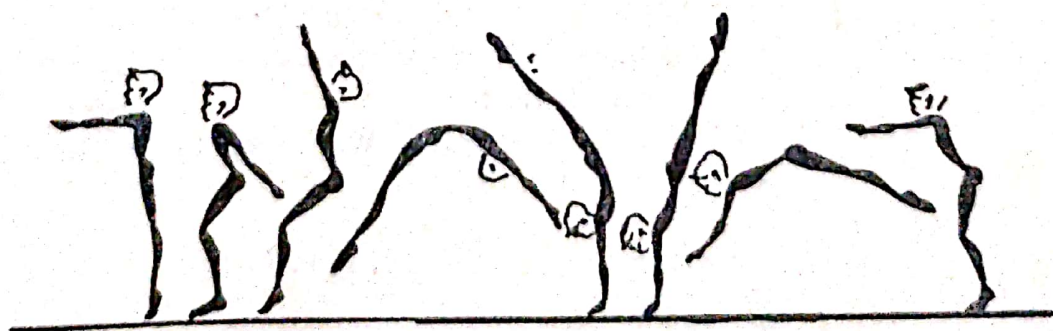


FIG. 72

10. Stînd : 1—4 — deplasare 4 pași înainte și ducerea brațelor prin înainte sus, cu inspirație.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Roată laterală din săritură.
- Răsturnare înapoi (fig. 72).
- *Combinații* :
 - cumpănă verticală, răsturnare înainte prin săritură ;
 - roată laterală, întoarcere 90° înainte, răsturnare înainte prin săritură, îndreptare de pe cap ;
 - roată pe antebrațe, sfoară înainte, trecere în întreg șezînd, cilindru înapoi, retragere înapoi pe genunchi pe călcîie șezînd, ridicare prin săritură în ghemuit, val ;
 - roată arabă înapoi, cumpănă verticală ;
 - rondă cu întoarcere 180° , răsturnare înainte prin săritură cu aterizare pe un picior.

2. *Ștafetă* : alergare, rondă cu întoarcere 180° , rostogolire înainte peste trei cutii de ladă, alergare pe o bancă de gimnastică, ocolirea unui punct fix și revenire.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității articulare la nivelul centurii scapulo-humerale* : stînd cu picioarele depărtate, cu trunchiul aplecat la orizontală, apucat de o șipcă la scara fixă, capul în jos : balansarea trunchiului spre dreapta și spre stînga cu ducerea capului sub umăr.

III. *Exerciții de respirație* : stînd, pas lateral spre stînga cu ducerea brațelor prin înainte sus, inspirație ; apropierea piciorului și trecere în ghemuit, expirație. Aceeași spre partea opusă.

— Exerciții corective la scara fixă. Șezînd cu spatele la scara fixă, brațele sus apucat de șipcă : ridicare prin extensie în stînd.

Lecția nr. 38

Teme : — roata arabă din săritură, răsturnare lentă înapoi cu schimbarea picioarelor, răsturnare înapoi cu depărtarea picioarelor ;

- combinații de elemente acrobatice ;
- joc acrobatic ;
- exerciții pentru dezvoltarea forței la nivelul spatelui.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 37.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Roata arabă din săritură (fig. 73).
- Răsturnare lentă înapoi cu schimbarea picioarelor.

— Răsturnare înapoi cu depărtarea picioarelor în plan anteroposterior.

— *Combinații* :

— stînd pe mîini, rostogolire, rostogolire prin săritură, îndreptare de pe cap ;

— rondă, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, răsturnare lentă înapoi pe un picior ;



FIG. 73

— corbet, săritură dreaptă cu întoarcere de 180° , rostogolire, îndreptare de pe ceafă.

2. *Joc acrobatic* :

— „Zburătorul“ (fig. 74).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea musculaturii spatelui* : cumpănă înainte, trecere în ghemuit și revenire în cumpănă.

III. *Exerciții de respirație* : stînd, ridicare pe vîrfuri cu întinderea brațelor sus, inspirație ; îndoirea ușoară a picioarelor, rotunjirea spatelui, coborîrea brațelor înapoi-jos, expirație.

— *Exerciții corective*. Pe genunchi pe călcîie șezînd, mîinile

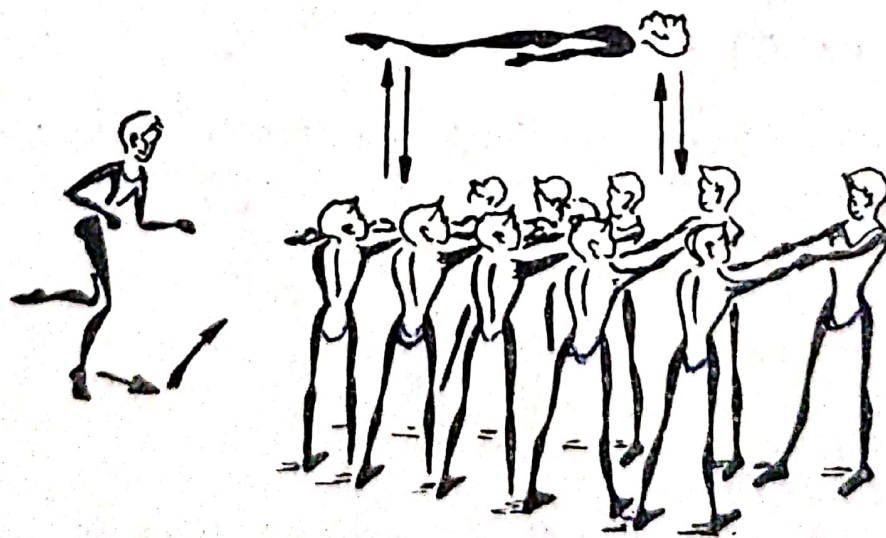


FIG. 74

așezate pe glezne, extensia trunchiului în patru timpi și revenire în patru timpi.

Lecția nr. 39

Tem e : — salt întins înainte cu bătaie pe un picior ;
— combinații de elemente acrobatice ;
— joc ;
— dezvoltarea forței abdominale.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 37.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Salt întins înainte cu bătaie pe un picior (cu ajutor).

— *Combinații :*

— roată din săritură, întoarcere de 90° , răsturnare înainte pe un picior ;

— cilindru înainte, rostogolire înainte ghemuit, îndreptare de pe cap ;

— rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, corbet ;

— corbet, răsturnare înapoi ;

— roată arabă înainte prin săritură, răsturnare lentă înainte.

2. *Joc :*

— „Ferește picioarele“.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea musculaturii abdominale :* culcat pe spate, ridicarea concomitentă a trunchiului și picioarelor în echer.

III. *Exerciții corective :* stînd, mîinile încleștate la spate jos, ducerea brațelor înapoi sus.

Lecția nr. 40

Tem e : — salt întins înainte cu bătaie pe un picior ;
— combinații de elemente acrobatice ;
— piramide ;
— dezvoltarea vitezei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 38.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Salt întins înainte cu bătaie pe un picior.

— *Combinații :*

— rondă, săritură dreaptă, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, corbet ;

— răsturnare înainte cu bătaie pe ambele picioare, rostogolire, îndreptare de pe cap ;

— rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, corbet, răsturnare înapoi ;

— salt grupat înainte, rostogolire înainte și săritură în extensie ;

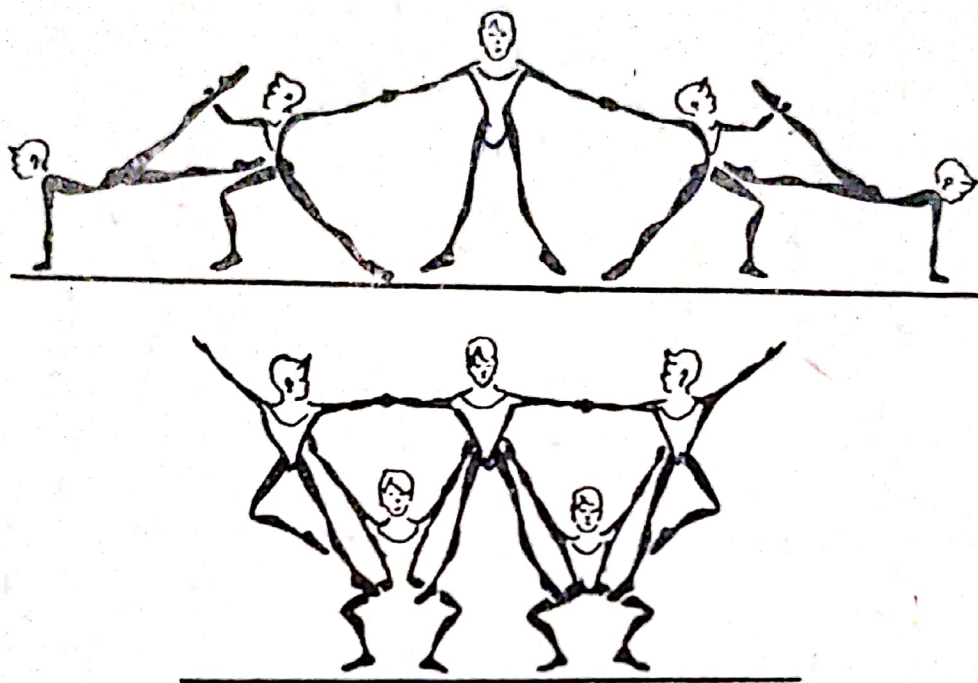


FIG. 75

— cumpănă, revenire, răsturnare înapoi cu depărtarea picioarelor în plan anteroposterior, răsturnare lentă înapoi pe un picior.

2. *Piramide* (fig. 75).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea vitezei* : răsturnări lente înainte cu ajutor în viteză maximă.

III. *Exerciții corective* : stînd spate în spate, brațele sus de mîini apucat : pas înainte cu extensia trunchiului și revenire.

Lecția nr. 41

Teme : — salt întins înainte cu bătaie pe un picior, salt grupat înapoi ;

— combinații de elemente acrobatice ;

— joc ;

— dezvoltarea mobilității și elasticității musculare.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 37.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Salt întins înainte cu bătaie pe un picior.

- Salt grupat înapoi de pe trambulina elastică (fig. 76).
- Combinații :
- săritura pas, răsturnare înainte cu aterizare pe un picior, răsturnare înainte cu aterizare pe ambele picioare ;

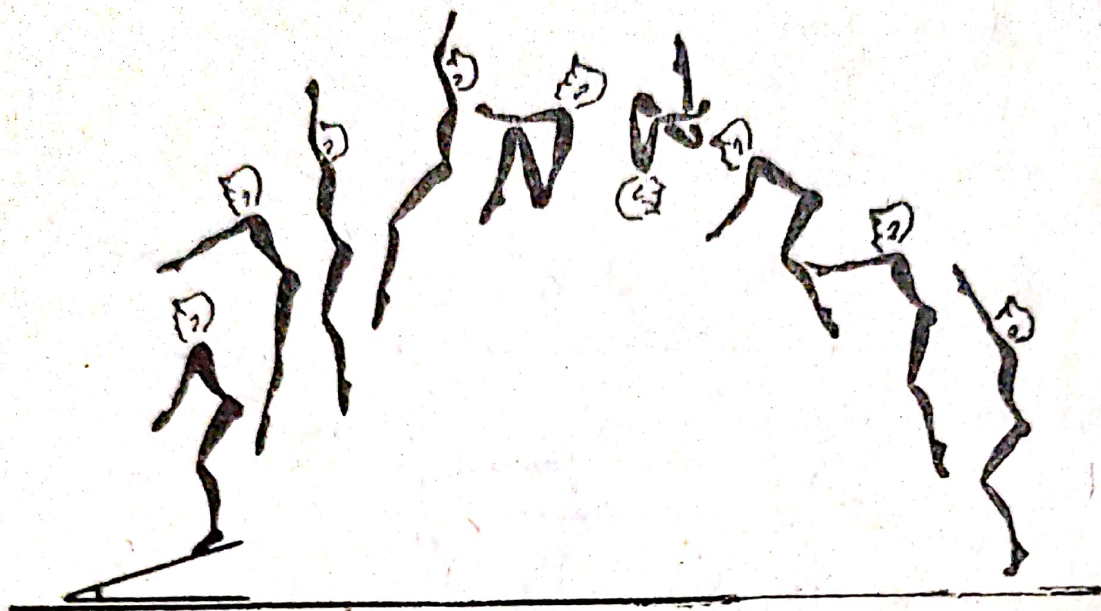


FIG. 76

- rondă, răsturnare înainte cu aterizare pe un picior ;
 - salt grupat înainte, rostogolire, îndreptare de pe cap ;
 - răsturnare lentă înapoi pe un picior, răsturnare înapoi.
2. Joc

— „Culesul fructelor“.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității musculare și mobilității articulare la nivelul coloanei vertebrale : stînd depărtat cu mâinile pe șolduri : îndoiri laterale ale trunchiului, alternativ spre stînga și spre dreapta, cu arcuiri.*

III. Mers corectiv cu mâinile pe creștet.

Lecția nr. 42

- Teme : — salt întins înainte cu bătaie pe un picior, salt grupat înapoi de pe trambulina elastică ;
- combinații de elemente acrobatice ;
 - joc acrobatic ;
 - dezvoltarea forței brațelor.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 37.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

- Salt întins înainte cu bătaie pe un picior.

- Salt grupat înapoi de pe trambulina elastică.
- *Combinatii* :
- cumpănă verticală, răsturnare înainte cu bătaie pe ambele picioare ;
- răsturnare lentă înapoi pe un picior, roată arabă înapoi ;
- rondă, răsturnare înapoi cu depărtarea picioarelor în plan anteroposterior și trecere în sfoară ;
- răsturnare lentă înapoi pe un picior, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini.

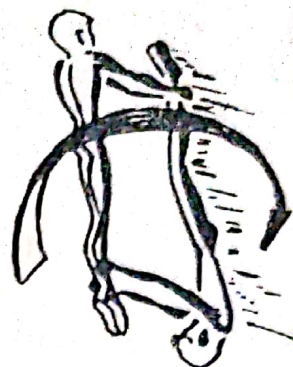


FIG. 77

2. Joc acrobatic

- „Tăvălugul“ (fig. 77).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței brațelor* : stînd cu cîte o ganteră în mîini (1—2 kg) : ducerea brațelor lateral.

III. Mers corectiv cu mîinile la ceafă 4 timpi și pe șolduri următorii 4 timpi.

Lecția nr. 43

Teme : — salt lateral cu bătaie pe un picior, salt grupat înapoi ;

- combinații de elemente acrobatice ;
- joc acrobatic ;
- dezvoltarea forței picioarelor.

I. A — Adunare în linie pe un rînd.

- Ruperi de rînduri în linie cîte 1—2—3.
- Întoarceri pe loc prin săritură.
- Mers obișnuit, opriri, întoarceri din mers.
- Variante de mers : — mers în zigzag ;
- mers șerpuit.

— Alergare obișnuită.

— Variante de alergare : — alergare în figuri ;

- alergare cu pășire în interiorul cercurilor (cercurile așezate la distanță de 1 m între ele, în cerc).

— Formarea coloanei de gimnastică pe două rînduri față în față.

B — *Exerciții cu cercul, pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd cu cercul în mîna dreaptă, brațul stîng întins înainte : 1 — balansarea brațului drept înainte cu trecerea cer-
cui

lui în mîna stîngă; 2 — balansarea brațului stîng înapoi; 3—4 — aceeași cu trecerea cercului în mîna dreaptă.

2. Stînd cu cercul în față, apucat cu ambele mîini: 1 — pas înainte cu piciorul stîng prin cerc; 2 — aceeași cu dreptul; 3 — ghemuit cu așezarea cercului pe sol; 4 — ridicare în stînd; 5 — pas înapoi afară din cerc cu piciorul stîng; 6 — aceeași cu piciorul drept; 7 — ghemuit cu ducerea cercului sus; 8 — revenire.

3. Stînd depărtat cu cercul în față, apucat cu ambele mîini: 1 — ducerea cercului sus; 2 — aplecarea trunchiului cu așezarea cercului pe spate; 3 — îndreptarea trunchiului și ducerea cercului sus; 4 — revenire; 5 — ducerea cercului sus; 6 — îndoirea trunchiului înainte cu așezarea cercului pe sol; 7 — ridicarea trunchiului și a cercului sus; 8 — revenire.

4. Stînd depărtat cu cercul sus, brațele întinse: 1—2 — îndoirea trunchiului spre stînga cu trecerea greutateii pe piciorul drept și arcuire; 3—4 — aceeași spre dreapta.

5. Stînd cu cercul în față, apucat cu ambele mîini: 1—2 — așezare pe genunchiul drept cu ducerea cercului sus; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte cu așezare pe genunchi pe călcîie șezînd, cercul înainte; 5—6 — îndreptarea trunchiului și ducerea cercului sus și înapoi pînă în extensie; 7—8 — revenire; 1—8 — aceeași cu așezare pe piciorul stîng.

6. Stînd cu cercul în față, apucat cu ambele mîini: 1—2 — pas cu piciorul stîng peste dreptul și răsucirea trunchiului spre stînga în poză; 3—4 — revenire; 5—8 — aceeași spre dreapta.

7. Șezînd cu cercul apucat cu ambele mîini și fixat sub vîrfurile picioarelor: 1—2 — ridicarea picioarelor în echer cu ajutorul cercului; 3—4 — revenire.

8. Cercul așezat pe sol, ghemuit cu sprijin în interiorul cercului: 1 — întinderea picioarelor înapoi în sprijin culcat înainte; 2 — revenire; 3—4 — se repetă; 5—6 — revenire în stînd cu ducerea cercului sus; 7—8 — revenire în poziția inițială.

9. Stînd cu cercul apucat cu ambele mîini: a) săritură cu pășire prin cerc; b) sărituri pe ambele picioare cu rotarea cercului.

10. Stînd, cercul apucat cu ambele mîini: 1—4 — ducerea cercului prin înainte sus cu inspirație; 5—8 — revenire cu expirație.

II. 1. Elemente și combinații acrobatice

— Salt lateral cu bătaie pe un picior.

— Salt grupat înapoi de pe o bancă de gimnastică.

- *Combinatii* :
- răsturnare lentă înapoi pe un picior, întoarcere 180° , răsturnare lentă înainte pe un picior, roată laterală, cumpănă ;
- rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, întoarcere 180° , roată laterală din săritură ;

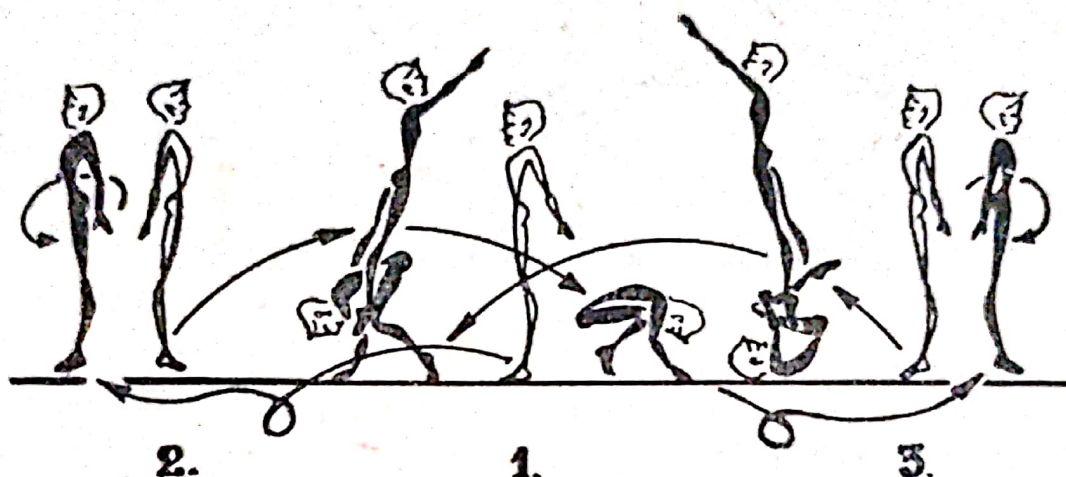


FIG. 78

- rondă, răsturnare înapoi prin săritură ;
- cumpănă, salt întins înainte cu bătaie pe un picior.
- 2. — *Joc acrobatic*
- „Sări peste al doilea” (fig. 78).
- 3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței picioarelor :*
genuflexiuni cu un partener în spate.
- III. Mers corectiv 4 timpi cu mîinile la piept, următorii 4 timpi cu mîinile la spate.

Lecția nr. 44

- Teme :**
- combinații de elemente acrobatice ;
 - piramidă ;
 - dezvoltarea mobilității.

- I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 43.
- II. 1. *Combinatii acrobatice*
 - Răsturnare lentă înapoi pe un picior și trecere în sfoară înainte cu piciorul din față printre mîini, piruetă pe șezută.
 - Rondă, răsturnare înapoi cu depărtarea picioarelor în plan. anteroposterior, alunecare înapoi în sfoară.

— Salt grupat înainte, rostogolire, îndreptare de pe ceafă ;
răsturnare lentă înapoi, răsturnare înapoi corbet, răsturnare îna-
poi, răsturnare înapoi cu depărtarea picioarelor.

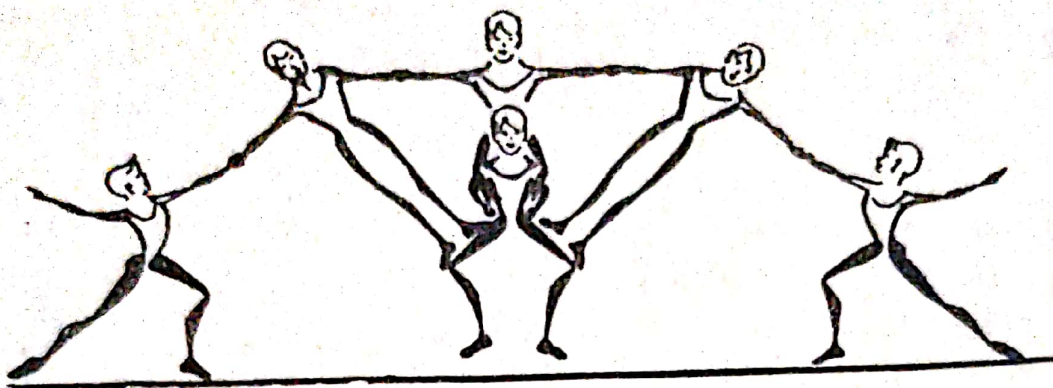


FIG. 79

— Salt întins înainte cu bătaie pe un picior, roată laterală.
2. Piramidă (fig. 79).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității muscu-
lare și a mobilității la nivelul articulației coxofemorale :* rosto-
goliri înainte în depărtat, fără ajutorul brațelor.

III. Mers corectiv 4 timpi cu mâinile la spate, 4 timpi cu mâinile
la umeri.

Lecția nr. 45

Tem e : — salt grupat înapoi ;
— combinații de elemente acrobatice ;
— joc ;
— dezvoltarea mobilității și elasticității.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 43

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Salt grupat înapoi cu lonja.

— *Combinații :*

— stînd pe mîini, rostogolire, săritura peștelui ;

— rondă, răsturnare înapoi cu aterizare pe unul și pe am-
bele picioare ;

— două salturi laterale (legate) cu bătaie pe un picior.

2. *Joc*

— „Mingea la țintă“.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității muscu-
lare și a mobilității la nivelul articulației gleznei : pe genunchi*

pe călcâie șezînd, mîinile sprijinite pe sol : ridicarea genunchilor de pe sol și arcuiri în flexie plantară.

III. Mers corectiv 4 timpi cu mîinile pe șolduri și 4 timpi cu mîinile pe creștet.

Lecția nr. 46

Teme : — combinații de elemente acrobatice ;
— joc acrobatic ;
— dezvoltarea forței spatelui.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 43.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Salt întins înainte cu bătaie pe un picior.

— *Combinații :*

— salt întins înainte cu bătaie pe un picior, săritură deschisă, salt întins înainte cu bătaie pe un picior ;

— rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, corbet, răsturnare înapoi cu depărtarea picioarelor în plan anteroposterior ;

— rondă, răsturnare înapoi, săritură dreaptă ;

— salt întins lateral cu bătaie pe un picior, roată laterală ;

— rondă, salt grupat înapoi.

2. *Joc acrobatic*

— „Roata în doi” (fig. 80).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței spatelui :*

culcat înainte, cu sprijinul brațelor în dreptul umerilor : ridicare lentă a trunchiului în extensie cu întinderea brațelor lateral.

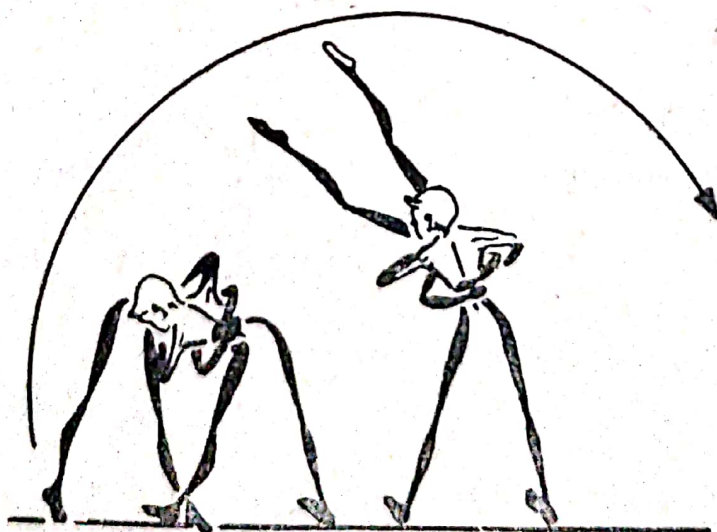


FIG. 80

III. Exerciții de relaxare : culcat înainte, închiderea ochilor, așezarea mâinilor sub bărbie și îndoirea ușoară a unui picior cu menținere.

— Mers corectiv cu mâinile la ceafă.

Lecția nr. 47

Teme : — combinații de elemente acrobatice ;

— parcurs cu obstacole ;

— dezvoltarea forței musculaturii abdominale.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 43.

II. 1. Combinații acrobatice :

— Rostogolire înapoi prin stînd pe mâini, corbet, răsturnare înapoi cu depărtarea picioarelor în plan anteroposterior, întoarcere de 180° , roată arabă înainte.

— Răsturnare înainte cu aterizare pe un picior, săritură pas, răsturnare înainte cu bătaie pe ambele picioare.

— Răsturnare înainte cu bătaie pe ambele picioare, rostogolire, înainte, îndreptare de pe cap.

— Săritura peștelui, săritura deschisă, rondă, întoarcere de 180° , roată arabă înainte din săritură.

— Rondă, salt grupat.

2. Parcurs cu obstacole : alergare, escaladarea calului, urcare pe o bancă de gimnastică, sprijinită oblic de scara fixă, coborîre pe scara fixă din șipcă în șipcă, urcare la capătul birnei, alergare pe birnă, coborîre prin săritură în adîncime și revenire prin alergare.

3. Exerciții speciale pentru dezvoltarea musculaturii abdominale : din atîrnat la scara fixă, ridicarea picioarelor îndoite la piept.

III. Mers corectiv cu mâinile la piept : indicații individuale și colective.

Lecția nr. 48

Teme : — combinații de elemente acrobatice ;

— piramide ;

— dezvoltarea mobilității și elasticității.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 43.

II. 1. Combinații acrobatice :

— Răsturnare lentă înainte pe un picior, roată arabă înainte, cumpănă verticală.

— Stînd pe mâini, rostogolire, îndreptare de pe cap cu întoarcere 180° .

— Cilindru înainte cu trecere peste un umăr în sprijin pe ceafă, îndreptare de pe ceafă.

— Rondă, salt grupat.

2. Piramide (fig. 81).

3. Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare la nivelul centurii scapulare : stînd spate

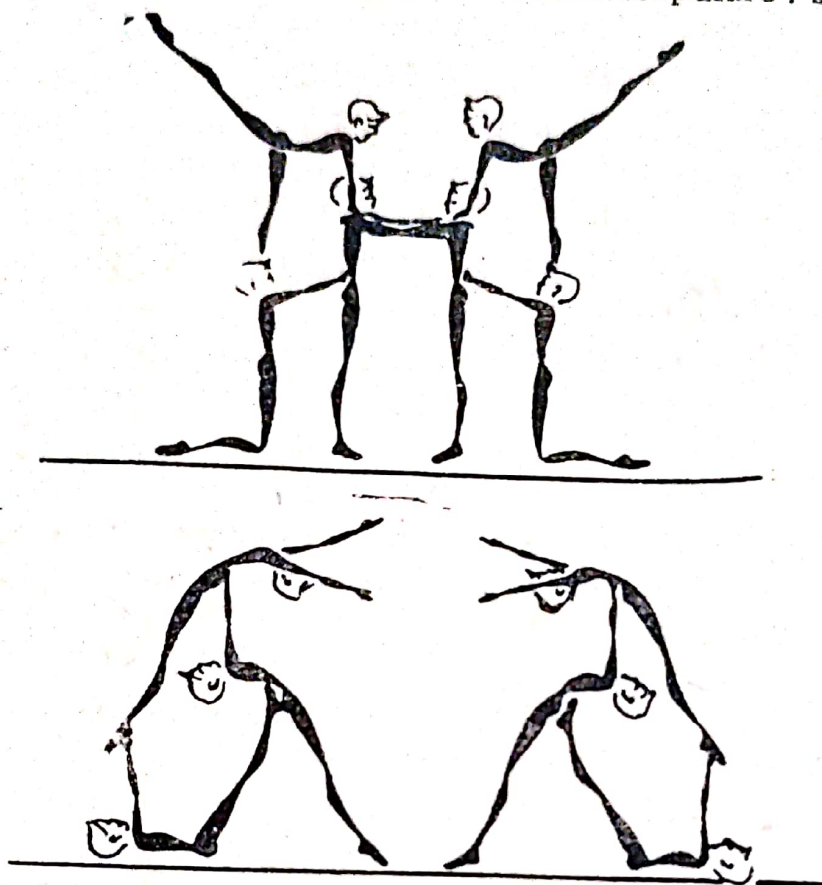


FIG. 81

în spate, brațele sus de mîini apucat : ridicarea partenerului pe spate și trecerea lui peste, în stînd pe mîini.

III. Mers corectiv cu mîinile la umeri : indicații individuale și colective.

Lecția nr. 49

Teme : — răsturnare înapoi cu aterizare pe genunchi, salt întins înapoi ;

— combinații de elemente acrobatice ;

— joc ;

— dezvoltarea mobilității și elasticității.

I. A — Adunare în formație de semicerc.

— Joc de atenție.

— Mers obișnuit, întoarceri din mers spre stînga și spre dreapta.

- Variante de mers : — mers cu marcarea pasului prin bătaie de palme și accentuarea pasului marcat ;
- câte doi, mers cu împingere și tracțiune.

— Alergare obișnuită.

- Variante de alergare : — săritura deschisă ;
- alergare peste obstacole.

— Formarea coloanei de gimnastică din formație strînsă de marș, câte 4 pe mijlocul sălii.

B — *Exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — balansarea brațelor prin înainte sus cu îndoierea ușoară a picioarelor ; 2 — balansarea brațelor înapoi cu îndoierea ușoară a picioarelor.

2. Stînd : 1 — ducerea și sprijinirea piciorului stîng lateral și a brațelor prin lateral sus ; 2 — fandare laterală spre stînga cu brațele lateral ; 3 — trecerea greutății pe piciorul drept cu ridicarea celui stîng lateral, brațele sus ; 4 — revenire.

3. Stînd depărtat : 1 — ducerea brațelor lateral ; 2—3 — îndoierea trunchiului înainte cu încrucișarea brațelor în față și arcuire ; 4 — revenire.

4. Stînd depărtat : 1—2 — îndoierea trunchiului spre stînga cu brațele lateral ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceeași spre dreapta.

5. Culcat înainte cu mâinile pe sol în dreptul pieptului : 1—4 — extensie lentă a trunchiului ; 5—8 — revenire.

6. Stînd depărtat, brațele lateral : 1—2 — răsucirea trunchiului spre stînga cu arcuire ; 3—4 — aceeași spre dreapta.

7. Culcat pe spate : 1—4 — ridicarea picioarelor întinse și trecerea lor peste cap cu ațingerea solului ; 5—8 — revenire.

8. Pe genunchi cu sprijin pe palme : 1—2 — îndoierea brațelor cu ridicarea piciorului stîng înapoi ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceeași cu piciorul drept.

9. Stînd cu mâinile pe șolduri : 1—3 — trei sărituri ca mingea ; 4 — săritură ca mingea cu întoarcere 180°.

10. Stînd : 1 — ducerea brațului stîng sus cu inspirație ; 2 — ducerea brațului drept sus cu inspirație ; 3—4 — coborîrea succesivă a brațelor cu expirație.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Răsturnare înapoi cu aterizare pe genunchi.

— Salt întins înapoi la trambulina elastică.

— *Combinații :*

— răsturnare înainte, rostogolire, săritura peștelui ;

— rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, corbet, salt grupat înapoi ;

— rondă, două răsturnări înapoi.

2. Joc

— „Crabii și creveții”.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității musculare și mobilității articulare la nivelul coloanei vertebrale : cu picioarele ușor depărtate, pod menținut de pe genunchi.*

III. Mers corectiv : cu mîinile pe creștet, mers cu cîntec.

Lecția nr. 50

Teme : — salt întins înapoi ;

— combinații de elemente acrobatice ;

— piramide ;

— dezvoltarea forței brațelor prin exerciții speciale.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 49.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Salt întins înapoi de pe trambulina elastică (fig. 82).

— *Combinații :*

— salt grupat înainte, săritura peștelui ;

— răsturnare înainte, salt grupat înainte ;

— săritura peștelui, rostogolire, răsturnare înapoi

2. *Piramide* (fig. 83)

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței musculaturii brațelor : flotări la perete.*

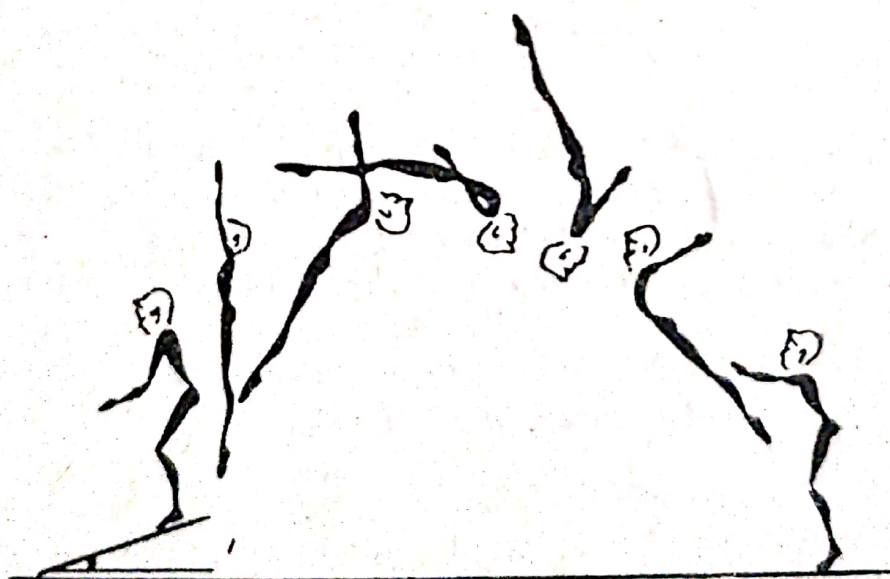


FIG. 82

III. Exerciții de respirație : din stînd, inspirație cu ridicare pe vîrfurile picioarelor și ducerea brațelor lateral cu palmele în sus, expirație cu ghemuire, așezarea palmelor pe sol și aplecarea capului pe genunchi.

— Mers corectiv cu mîinile pe umeri.

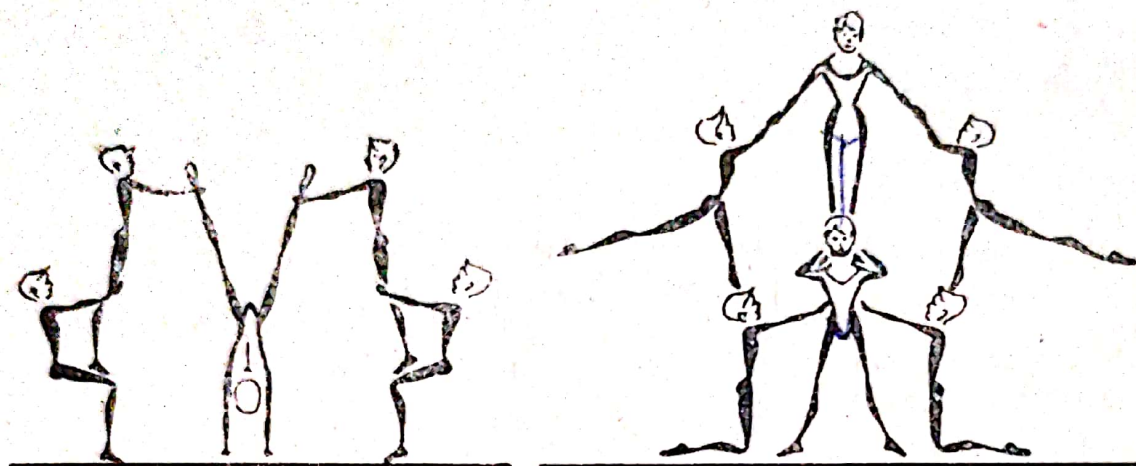


FIG. 83

Lecția nr. 51

- Tem e :** — salt întins înapoi ;
 — combinații de elemente acrobatice ;
 — dezvoltarea forței brațelor prin exerciții speciale ;
 — joc.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 49.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

— Salt întins înapoi de pe trei cutii de ladă.

— *Combinații :*

— rondă, întoarcere de 180° , rostogolire înainte în depărtat, stînd pe mîini din depărtat, rostogolire și săritură în extensie .
 — rondă, întoarcere 180° , săritura peștelui ;
 — îndreptare de pe cap și aterizare în depărtat șezînd, sfoară laterală.

2. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței brațelor :* flotări la banca de gimnastică.

3. *Joc*

— „Val de bănci“.

III *Exerciții de respirație :* stînd : ridicare pe vîrfuri și răsucirea palmelor în afară cu inspirație ; ghemuire și așezarea mîinilor pe sol cu expirație.

— Mers corectiv cu mîinile la spate.

Lecția nr. 52

Teme : — combinații de elemente acrobatice ;
— joc acrobatic ;
— dezvoltarea vitezei.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 49.

II. 1. *Elemente și combinații acrobatice*

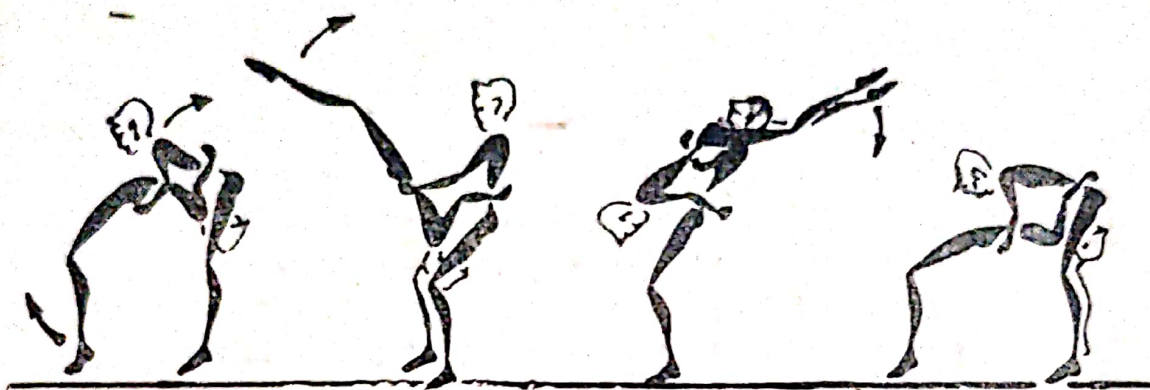


FIG. 84

— Roata arabă înainte, roată laterală, sfoară.
— Rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, corbet, sfoară printre mîini.
— Rondă, întoarcere 180°, roată din alergare.
— Salt întins înapoi, de pe trei cutii de ladă, rostogolire înapoi în ghemuit.

2. *Joc acrobatic*

— „Răsturnare în doi“ (fig. 84).

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea vitezei*: patru pînă la șase răsturnări înapoi cu ajutor în viteză maximă, în serii.

III. *Exerciții de relaxare*: mers cu ochii închiși, cu capul aplecat, cu mîinile așezate pe umerii celui din față.

Lecția nr. 53

Teme : — combinații de elemente acrobatice ;
— ștafetă ;
— dezvoltarea mobilității.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 49.

II. 1. *Combinații acrobatice*

— Roată laterală, salt lateral întins cu bătaie pe un picior, roată laterală, stînd pe mîini, rostogolire, îndreptare de pe cap.

— Două salturi laterale cu corpul întins.

— Salt întins înainte cu bătaie pe un picior, răsturnare înainte cu aterizare pe un picior, salt lateral cu corpul întins cu bătaie pe un picior.

— Salt întins înapoi cu lonja, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini.

2. *Ștafetă*: sărituri pe ambele picioare prin 6 cercuri așezate sau desenate în zigzag pe sol, revenire prin alergare, evitînd cercurile.

3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare la nivelul centurii scapulare*: din atîrnat la scara fixă, cu spatele sprijinit pe spatele partenerului, ridicarea acestuia în extensie la nivelul umerilor și toracelui.

III. *Exerciții de relaxare*: din șezînd cu picioarele îndoite cu mîinile sprijinite înapoi, scuturarea picioarelor. Mers corectiv cu o mîină pe creștet și cu un braț întins lateral.

Lecția nr. 54

Teme: — combinații de elemente acrobatice ;

— piramide ;

— dezvoltarea forței spatelui.

I. A, B — Se repetă exercițiile din lecția nr. 49.

II. 1. *Combinații acrobatice*

— Răsturnare înainte cu aterizare în șezînd, cilindru înapoi, ridicare din stînd prin sprijin plutitor.

— Rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, rostogolire înapoi în stînd pe omoplați, îndreptare de pe ceafă și întoarcere 180°.

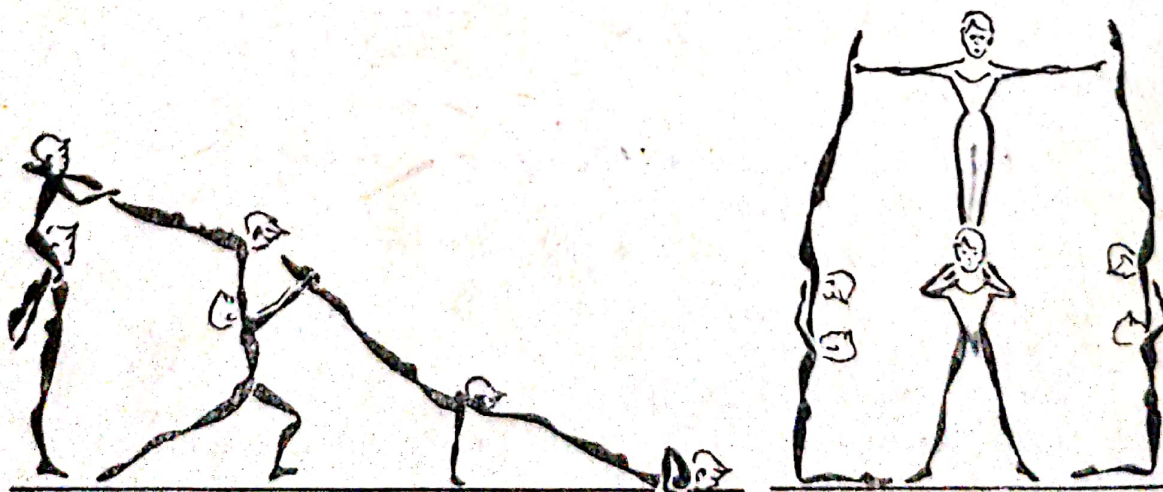


FIG. 85

— Două răsturnări înapoi cu depărtarea picioarelor în plan anteroposterior, răsturnare lentă înapoi, roată arabă înapoi.

— Salt întins înapoi cu lonjă, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini, corbet.

2. Piramidă (fig. 85)

3. *Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii spatelui*: de pe genunchi pe călcîie șezînd, ridicarea bazinului înainte cu extensia trunchiului.

III. — *Exerciții de respirație*: din stînd, inspirație cu pas lateral spre stînga și ridicarea brațelor lateral sus; expirație cu revenire. Mers corectiv cu o mîină la piept, celălalt braț întins înapoi jos.

Lecția nr. 55

Teme: — combinații de elemente acrobatice;
— dezvoltarea musculaturii abdominale;
— joc.

I. A — *Adunare în formația de careu*

— Ruperi de rînduri în formația de marș și de raport.

— Mers obișnuit.

— Variante de mers: — mers în coloană cu mîinile pe umerii celui din față;
— mers pe vîrfuri;
— mers cu unul sau ambele picioare întinse.

— Alergare obișnuită.

— Variante de alergare: — alergare cu slalom printre măciuci;
— ștafete cu transportul măciucilor.

— Formația de lucru: cerc.

B — *Exerciții cu măciuci pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd cu brațele înainte: 1 — cerc mic în afară; 2 — se repetă; 3 — îndoirea picioarelor și lovirea măciucii în sol; 4 — revenire.

2. Stînd cu brațele spre stînga: 1 — cerc mijlociu în față; 2 — balansarea măciucilor spre dreapta cu ridicarea piciorului stîng lateral; 3 — cerc mijlociu în față cu coborîrea piciorului; 4 — balansul măciucilor spre stînga cu ridicarea piciorului drept lateral.

3. Stînd depărtat cu brațele lateral: 1 — cerc mic înainte; 2 — cerc mare cu încrucișarea brațelor în față; 3 — îndoirea

trunchiului înainte cu brațele lateral și atingerea solului cu măciucile ; 4 — revenire.

4. Stînd cu brațele spre stînga : 1—2 — pas adăugat spre dreapta cu rotarea brațelor în plan frontal ; 3—4 îndoirea trunchiului spre stînga cu arcuire, brațele sus ; 5—7 — aceeași spre partea opusă.

5. Stînd cu brațele înainte : 1—2 — cerc mijlociu cu brațul stîng ; 3—4 — cerc mijlociu cu brațul drept ; 5—8 două cercuri mari cu ambele brațe.

6. Pe genunchi, pe călcîie șezînd, brațele înainte (măciuca pe sol) : 1—2 — ridicare pe genunchi cu extensia trunchiului și ducerea brațelor cu măciuca lateral pe sol ; 3—4 — revenire.

7. Șezînd, brațele lateral jos : 1 — ducerea brațelor prin lateral sus și lovirea măciucilor deasupra capului ; 2 — revenire ; 3 — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor înainte ; 4 — revenire ; 5—7 — ridicarea picioarelor în echer cu lovirea măciucilor sub picioare ; 8 — revenire.

8. Stînd, brațele îndoite : cercuri mijlocii, simetrice cu ambele brațe în fața și în spatele trunchiului.

9. Pe 2—4 echipe, sub formă de concurs, măciucile așezate în șir :

- sărituri într-un picior cu ocolirea măciucilor ;
- sărituri pe ambele picioare cu ocolirea măciucilor.

10. Stînd : 1—2 — inspirație cu ridicarea brațelor încrucișate sus ; 3—4 — expirație cu revenire.

II. 1. Combinații acrobatice

— Stînd pe mîni din forță, rostogolire înainte, îndreptare de pe ceafă.

— Corbet, două răsturnări înapoi cu depărtarea picioarelor.

— Răsturnare înapoi și rulare pe piept.

— Corbet, întoarcere 180°, rostogolire înainte cu picioarele întinse și apropiate.

2. Joc

— „Transportul coșurilor“.

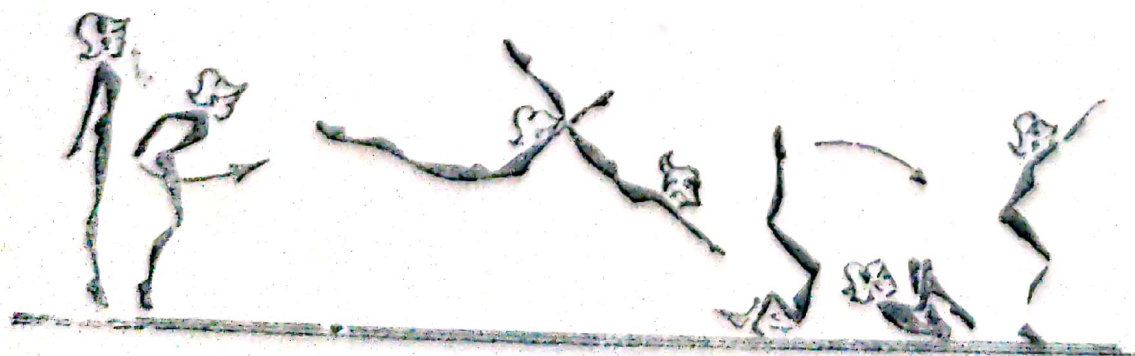
3. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea musculaturii abdominale* : din atîrnat la scara fixă, ridicarea picioarelor întinse și apropiate peste orizontală.

III. *Exerciții de respirație* : 4 — pași mers cu ridicare pe vîrfuri și ducerea brațului stîng prin înainte sau cu inspirație ; 4 pași mers normal cu coborîrea brațului, expirație. Aceeași cu ridicarea celuilalt braț.

— Mers corectiv cu o mîină la șold, brațul opus sus.

SILVIU MAGDA
ADINA BIRLEA

LECTII
DE
GIMNASTICĂ
SPORTIVĂ



Lecțiile de gimnastică sportivă se pot organiza în asociațiile sportive din școlile generale, școlile sportive, cluburi, dar mai ales la toate colectivele de începători care au o minimă pregătire prealabilă în gimnastica de bază.

Lecțiile prezentate conțin un bogat bagaj de cunoștințe; ele sînt alcătuite metodic și se adresează de la începători pînă la categoria a II-a de clasificare, respectînd vîrsta copiilor și posibilitățile lor de însușire. Conținutul lecțiilor este axat pe mișcările și legările din actuala programă de clasificare, la băieți, și pe probe clasice de concurs. Menționăm că elementele acrobatice și săriturile peste cal sînt prezentate sumar, deoarece au fost descrise mai amplu în celelalte capitole ale lucrării. Lecțiile exemplificate sînt orientative. Ele pot fi adaptate la pregătirea colectivului, la condițiile materiale în care se lucrează etc. Temele lor pot fi repetate de mai multe ori, în funcție de posibilitățile de însușire ale participanților.

De asemenea, învățarea exercițiilor la aparatele de concurs depinde de numărul de lecții săptămînale (minimum 3), de conținutul și intensitatea lor.

O importanță deosebită în însușirea mișcărilor, a progresului fiecărui sportiv în parte, o constituie atenția acordată în permanență ținutei frumoase, eleganței în mișcări, precum și însușirii corecte a elementelor de bază.

În cele 90 de lecții prezentate au fost incluse principalele elemente și legări impuse de programa de clasificare, într-o succesiune metodică, fiecare din ele cu exerciții pregătitoare corespunzătoare, de unde profesorul,

instructorul sau antrenorul poate extrage cele necesare, în funcție de particularitățile sportivilor pe care îi pregătește.

Lecțiile sînt concepute pentru o durată de o oră și jumătate, timp în care se poate lucra la patru aparate, după următoarea schemă :

- încălzirea generală, 10-12 minute ;
- încălzirea individuală specifică, 5 minute ;
- lucru pe 4 grupe la 4 aparate cîte 15 minute la fiecare aparat, total 60 minute ;
- pregătire fizică sau mobilitate, 10 minute ;
- liniștirea organismului, 5 minute.

Respectînd această schemă a lecției, precum și eșalonarea temelor conform prezentei suite de lecții, se poate realiza o pregătire ritmică, cu rezultate bune.

La sol, de exemplu, după o pregătire acrobatică, se va trece la legări liber alese, originale, adecvate fiecărui sportiv, în funcție de calitățile sale și de elementele învățate. În unele lecții se poate acorda o atenție mai mare anumitor aparate, în vederea însușirii unor mișcări sau legări mai dificile.

Pentru pregătirea fizică sau mobilitatea specifică gimnastului se va lucra, în general, la sfîrșitul lecției, în funcție de particularitățile individuale.

Lecția nr. 1

- Tem e : — sol : podul de jos ;
— cal : balansuri laterale în sprijin ;
— inele : poziția de atârnat și balansuri ;
— paralele : poziția de sprijin.

I. A — *Exerciții de ordine și formații*

- Întoarceri de pe loc la stînga și la dreapta.
- Mers în coloană cîte unul și opriri din mers.
- Mers pe vîrfuri cu mîinile pe creștet.
- Alergare în coloană cîte unul și alergare cu picioarele întinse înapoi ; trecere la pas și formarea coloanei de gimnastică pe 4 șiruri de pe loc prin deplasare cu pași laterali (1, 3, 5, 7).

B — *Exerciții libere pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — pas lateral spre stînga cu ducerea brațelor lateral ; 2 — revenire în stînd ; 3—4 — aceeași spre dreapta.
2. Stînd : 1 — îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor înainte ; 2 — revenire ; 3 — îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor sus ; 4 — revenire.
3. Stînd : 1 — pas spre stînga cu ducerea brațelor lateral ; 2 — îndoire înainte cu palmele la vîrfurile picioarelor ; 3 — îndoire cu brațele între picioare ; 4 — revenire în stînd.
4. Stînd : 1—2 — pas lateral spre stînga cu răsucirea trunchiului spre stînga și ducerea brațelor oblic sus ; 3 — stînd depărtat, brațele lateral ; 4 — revenire în stînd.
5. Stînd : 1 — ducerea brațelor îndoite la piept ; 2—3 — întinderea brațelor cu ducerea lor lateral și arcuire ; 4 — revenire în stînd.
6. Stînd pe genunchi : 1 — ducerea brațelor sus ; 2—3 — extensia trunchiului înapoi cu arcuire ; 4 — revenire.
7. Șezînd cu genunchii la piept : 1 — culcat pe spate cu ducerea picioarelor depărtate și brațele oblic lateral sus ; 2 — revenire în șezînd.
8. Stînd : 1 — sprijin ghemuit ; 2 — aruncarea picioarelor înapoi în sprijin culcat înainte ; 3 — săritură în ghemuit ; 4 — revenire în stînd.
9. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1—8 — sărituri ca mingea pe ambele picioare.
10. Stînd : 1 — pas lateral spre stînga și ducerea brațelor lateral sus cu inspirație ; 2 — revenire cu expirație.

II. 1. Sol

— Din stînd, trecere în sprijin ghemuit, rostogolire simplă înainte în ghemuit, revenire în stînd.

— Podul de jos.

— Din stînd cu spatele la scara fixă, trecere în pod prin lăsare înapoi.

— Din stînd, trecere în pod cu ajutor.

— Cumpănă, cu sprijin la scara fixă.

— Din culcat pe spate, cilindru înapoi.

— Stînd pe mîini cu ajutor și rostogolire înainte.

— *Legarea acestor elemente*: cumpănă, revenire în stînd, trecere în pod marcat și întoarcere pe un genunchi cu pas înainte și ridicare în stînd, ducerea brațelor sus, trecere în stînd pe mîini și rostogolire înainte, îndoire înainte în șezînd și trecere în cilindru înapoi, ridicare pe genunchi și săritură în stînd.

Acest exercițiu se repetă de 4—6 ori cu ajutor la elementele mai dificile. Colectivul se împarte apoi în 3 grupe pentru lucrul la aparate.

2. Cal

— Sărituri în sprijin pe cal.

— Balansuri laterale cu așezarea unui picior pe cal.

— Balansuri laterale, în afara minierului.

3. Inele

— Poziția de atîrnat, corectă.

— Balansuri în atîrnat cu brațele bine întinse.

— Balansuri în atîrnat din ce în ce mai ample și cu răsucirea ușoară a brațelor.

4. Paralele

— Poziția de sprijin și sprijin pe brațe.

— Balansuri ușoare în sprijin.

— Balansuri în sprijin pe brațe, cu accent la balansul înapoi și menținerea umerilor deasupra barelor.

5. Pregătire fizică

— Din sprijin culcat, îndoiri și întinderi de brațe.

— Din poziția atîrnat la scara fixă, ducerea picioarelor la orizontală.

6. Joc

— „Tunelul“.

III. Mers în coloană cîte unul cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers controlat cu mîinile pe creștet.

Lecția nr. 2

- Teme:** — **cal:** balansuri laterale, legate ;
— **inele:** balansuri cu brațele îndoite ;
— **bară:** răsturnare în sprijin ;
— **pregătire fizică:** dezvoltarea forței brațelor.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 1.

II. 1. Cal

— Balansuri laterale, legate, cu așezarea unui picior pe cal cât mai sus. Exemplu: balans lateral spre dreapta cu așezarea piciorului stâng, în partea dreaptă pe cal (fig. 86).

— Balansuri laterale cu picioarele în afara minereilor. Ambele balansuri se vor executa legate.

2. Inele

— Balansuri în atârnat cu brațele îndoite.

— Balansuri în atârnat cu brațele întinse și cu amplitudinea din ce în ce mai mare. Accentul la balansul în atârnat se va pune pe ușoara răsucire a brațelor și pe balansul înapoi.

3. Bara fixă joasă

— Săritură în sprijin.

— Atârnat răsturnat cu vârful picioarelor la bară.

— Răsturnare în sprijin din elan cu ajutor.

4. Pregătire fizică

— Culcat înapoi cu sprijin: îndoiri și întinderi de brațe ; se execută două serii a câte 6—8 îndoiri și întinderi.

5. Ștafetă

— Colectivul se împarte pe șiruri: alergare la comandă 8—10 m până la o saltea, rostogolire înainte, întoarcere și predarea ștafetei.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers cu respirație și mers controlat cu brațele încrucișate la spate.

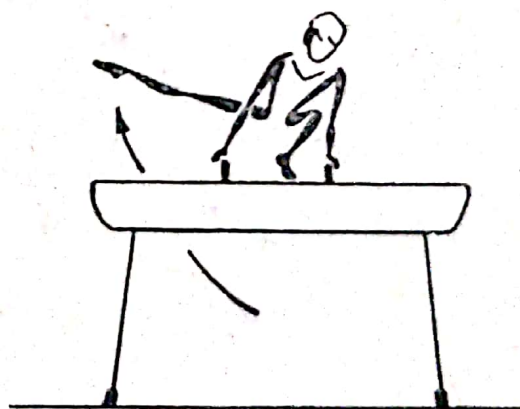


FIG. 86

Lecția nr. 3

- Teme: — sol: stînd pe mîini și pod ;
— inele: balansuri în atîrnat ;
— paralele: balansuri pe antebrate ;
— bară: răsturnare în sprijin.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 1.

II. 1. Sol

- Rostogolire înainte și înapoi în ghemuit.
- Rostogolire înainte și stînd pe cap.
- Podul de jos.
- Stînd pe mîini cu ajutor.
- Stînd pe mîini și cădere în pod cu ajutor.

Legarea a 3—5 elemente: cumpănă și revenire în stînd, pas înainte, stînd pe mîini și cădere în pod, întoarcere pe un genunchi, pas înainte și ridicare în stînd, stînd pe mîini și rostogolire înainte în ghemuit, ridicare în stînd pe cap.

2. Inele

- Balansuri în atîrnat cu maximum de amplitudine (fig. 87).
- Poziția de atîrnat îndoit.

3. Paralele

- Balansuri în stînd pe antebrate (fig. 88).
- Balansuri în sprijin pe brațe, cu accent mare pe poziția corectă de sprijin.

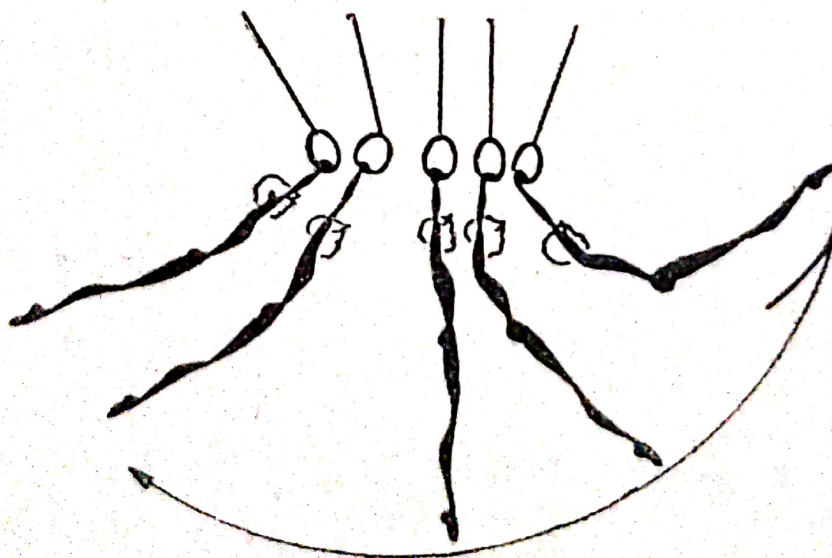


FIG. 87

4. Bară joasă

- Poziția de atârnat îndoit cu vîrfurile picioarelor la bară.
- Răsturnare în sprijin, din elan cu ajutor.
- Răsturnare în sprijin, din forță cu ajutor.

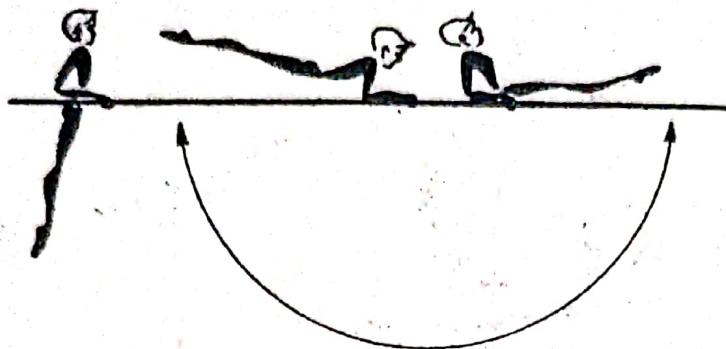


FIG. 88

4. Mobilitate

- La scara fixă :
- arcuiri în poziția aplecat cu sprijin pe scară ;
- stînd lateral, apucat de scara fixă : îndoiri laterale de trunchi cu arcuire. Mișcarea se execută în ambele părți de 4—6 ori.

5. Joc

- „Transportul buștenilor“.

III. În cerc, culcat pe spate : relaxarea brațelor și a picioarelor ; din aceeași poziție, cu brațele sus, întinderi cu ușoare răsuciri de trunchi. Mers controlat în coloană cîte unul, fredonînd o melodie.

Lecția nr. 4

- Tem e : — c a l : balansuri în afara mînerului ;
— p a r a l e l e : balansuri în sprijin ;
— b a r ă : roată înapoi în sprijin ;
— s ă r i t u r i : săritură în sprijin ghemuit.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi identice cu cele de la lecția nr. 1.

II. 1. Cal

- Balansuri laterale în afara mînerelor, legate.

— Balans lateral în afara minerele spre dreapta și balans spre stînga cu piciorul drept pe cal, stîngul lateral sus. Mișcarea se va executa legat, stînga și dreapta.

2. Paralele

— Balansuri în sprijin pe antebrațe.

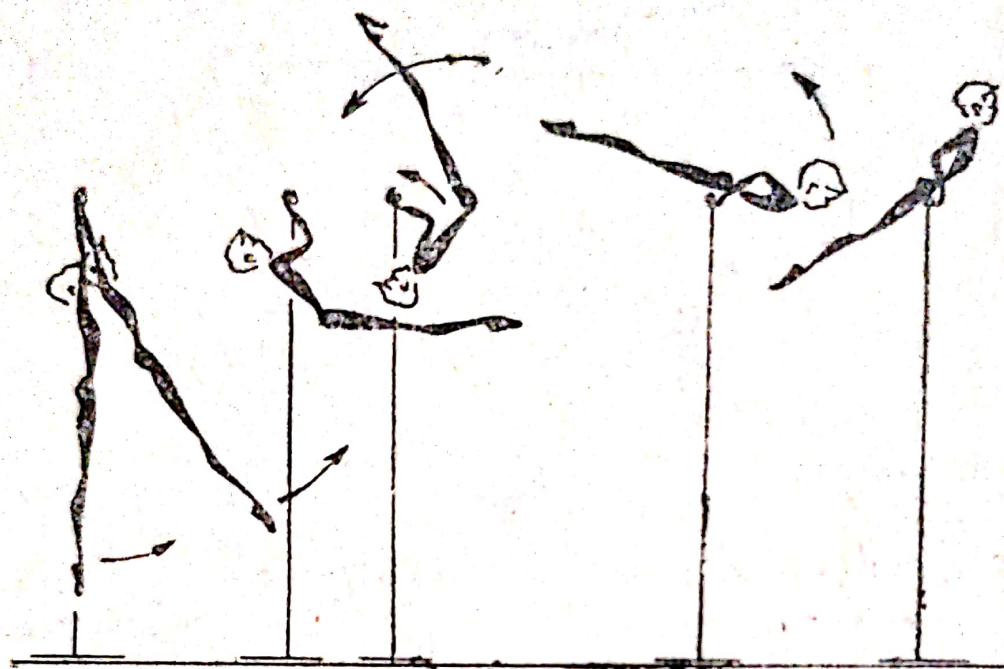


FIG. 89

— Balansuri în sprijin, cu accent pe balansul înapoi; de 4—6 ori.

— Mers în sprijin, pe bare.

3. Bară

— Răsturnare în sprijin din forță (fig. 89).

— Balans înainte-înapoi pe bară și săritură cu corpul în extensie în stînd.

— Balans înainte-înapoi și roată înapoi în sprijin cu ajutor.

4. Sărituri (calul așezat transversal la 1 m înălțime).

— Sărituri pe trambulină cu mâinile în sprijin pe cal.

— Alergare și bătaie pe trambulină cu așezarea mâinilor pe cal.

— Din alergare, bătaie pe trambulină și săritură în sprijin ghemuit pe cal, cu ajutor, susținînd umerii executantului.

5. Pregătire fizică

— Din poziția atîrnat la scara fixă, ridicarea picioarelor la orizontală.

6. Ștafetă : pe două șiruri „roaba”, 10—12 m dus și întors.
- III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Automasaj.
- Mers corectiv cu mâinile la ceafă.

Lecția nr. 5

- Teme :** — **sol :** cumpănă și sfoară ;
— **cal :** balansări legate în afara minерelor ;
— **inele :** atârnat răsturnat ;
— **paralele :** balansuri în sprijin.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor constau în repetarea celor din lecția nr. 1.

II. 1. Sol

- Balansări de picioare înainte, înapoi și lateral.
- Cumpănă menținută.
- Sfoară executată progresiv, cu stîngul, apoi cu dreptul înainte ; de 4—6 ori pe un picior.

Legări de 3—6 elemente : cumpănă, revenire în stînd, pas înainte și trecere în sfoară, așezare în sprijin înapoi șezînd. Îndoire înainte, lăsare înapoi și cilindru înapoi, ridicare pe genunchi și săritură în stînd, pas înainte și stînd pe mâini cu cădere în pod, întoarcere, pe un genunchi și ridicare în stînd.

2. Cal

- Balansuri laterale în afara mînerului și legate de balansări în partea opusă cu un picior pe cal, celălalt lateral sus.

3. Inele

- Balansuri ample în atârnat.
- Poziția de atârnat îndoit și atârnat răsturnat.
- Balans înainte-înapoi și balans înainte în atârnat răsturnat (menținut).

4. Paralele

- Balansuri în sprijin pe brațe.
- Balansuri cu sprijin pe antebrațe.
- Balansuri în sprijin, cu brațele întinse și cu accent pe balansul înapoi.

5. Pregătire fizică

- Tracțiuni din atârnat, la bara fixă.

6. Joc

- „Culesul cartofilor”.

III. Din culcat pe spate, în cerc, relaxarea brațelor și picioarelor. Exerciții de respirație, ridicînd numai pieptul de pe sol. Din stînd, mers pe loc cu ridicarea genunchilor deasupra orizontalei și ducerea controlată a brațelor înainte și înapoi.

Lecția nr. 6

Teme : — **cal** : balans peste cu un picior ;
— **inele** : balans în atîrnat răsturnat ;
— **bară** : balans în roată înapoi ;
— **sărituri** : săritură peste cal prin ghe-muit.

I. A — Exerciții de ordine și formații

— Mers în coloană cîte unul, mers cu piciorul stîng pe bancă, apoi cu dreptul.

— Mers în echilibru pe bancă.

— Alergare în coloană cîte unul și săritură peste bancă.

— Trecere la pas și formarea coloanei de gimnastică pe patru șiruri, cîte 4—5 executanți la o bancă.

B — Exerciții cu bănci de gimnastică, pentru pregătirea aparatului locomotor.

1. Stînd cu umărul stîng la bancă : 1 — punerea piciorului stîng pe bancă cu ducerea mîinilor pe creștet ; 2 — stînd pe bancă cu brațele lateral ; 3 — pas spre dreapta cu mîinile pe creștet ; 4 — revenire în stînd.

2. Stînd cu banca în față, apucat : 1 — ridicarea băncii înainte cu îndoirea picioarelor ; 2 — revenire ; 3 — ducerea băncii sus cu brațele întinse ; 4 — revenire.

3. Stînd cu umărul stîng la bancă, apucat : 1—2 — trecerea băncii peste cap în dreapta ; 3—4 — revenire peste cap în stînga.

4. Stînd cu fața la bancă : 1 — pas cu piciorul, stîng pe bancă cu ducerea brațelor sus ; 2—3 — îndoirea trunchiului înainte cu palmele la vîrfurile piciorului stîng ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare cu piciorul drept.

5. Stînd, de bancă apucat : 1 — fandare înainte cu piciorul stîng cu ducerea băncii înainte ; 2—3 — menținerea fandării cu ducerea băncii sus ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare cu piciorul drept.

6. Șezînd călare pe bancă cu brațele pe umerii partenerului : 1—2 — îndoire înainte ; 3—4 — revenire și lăsare pe spate.

7. Sprijin culcat înainte cu mâinile pe bancă: 1 — îndoirea brațelor concomitent cu ridicarea piciorului stâng; 2 — revenire în sprijin culcat; 3 — îndoirea brațelor cu ridicarea piciorului drept; 4 — revenire.

8. Șezînd pe bancă: 1 — îndoirea genunchilor la piept; 2 — întinderea picioarelor la 45° ; 3 — îndoirea genunchilor la piept; 4 — revenire în șezînd.

9. Stînd pe bancă cu mâinile pe șolduri: 1 — sărituri ca mingea cu picioarele depărtate; 2 — săritură ca mingea în stînd pe bancă.

10. Stînd cu fața la bancă: 1 — pas înainte pe bancă cu ducerea brațelor sus, inspirație; 3 — revenire. Încălzire individuală cîteva minute, cu accent asupra articulațiilor pumnilor, umerilor și șoldurilor.

II. 1. Cal

— Balansuri peste, în afara mînerului, legate.

— Balans peste cu piciorul drept și înapoi.

— Balans peste cu piciorul stîng și înapoi.

La trecerea piciorului peste și înapoi se folosește balansul lateral cît mai amplu, picioarele menținîndu-le permanent întinse.

2. Inele

— Balansuri în atîrnat.

— Din balans înainte, trecere în atîrnat răsturnat, apoi în poziția atîrnat îndoit.

3. Bară

— Din sprijin: balans și roată înapoi în sprijin cu corpul întins. (fig. 90).

4. Sărituri (calul așezat transversal, 1 m înălțime)

— Săritură în sprijin ghemuit pe cal și coborîre cu corpul în extensie.

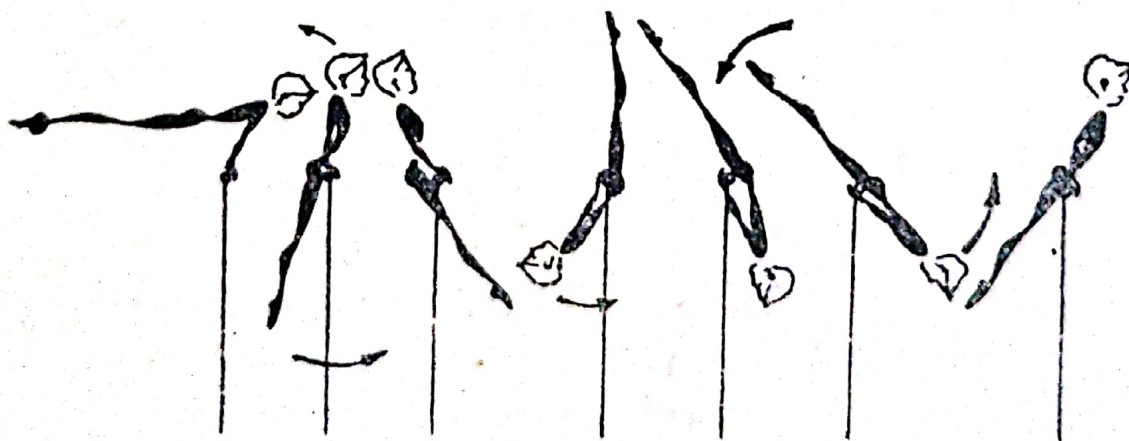


FIG. 90

— Săritură peste cal, cu picioarele ghemuite printre brațe.

5. *Mobilitate*

— Din stînd, pe o bancă, îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor jos spre bancă.

III. Mers în coloană cîte unul, cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers controlat și corectiv cu brațele lateral sus.

Lecția nr. 7

Teme: — sol: cilindru, stînd pe mîini ;
— inele: balans în atîrnat răsturnat ;
— paralele: sprijin echer ;
— bară: balans peste cu un picior.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 6.

II. 1. Sol

— Încălzire individuală pentru sfoară, pod, cilindru înapoi, stînd pe mîini și cumpănă.

Combinarea unei linii acrobatice din aceste elemente și executarea lor de 4—6 ori.

2. Inele

— Balans înapoi în atîrnat, îndoirea brațelor, balans înainte în atîrnat îndoit și trecere în atîrnat răsturnat.

3. Paralele

— Balansuri în sprijin.

— Sprijin echer menținut.

4. Bară

— Răsturnare înapoi în sprijin, balans înainte și roată înapoi în sprijin.

— Balans peste bară cu un picior și înapoi.

5. Pregătire fizică

— Sărituri ca mingea pe loc.

— Săritură cu coarda, 2—3 minute.

6. Joc

— Mers în sprijin pe paralele, cu intenția de a-l prinde pe cel dinainte.

III. Alergare cu sărituri pe un picior cu relaxarea brațelor. Mers cu respirație și mers corectiv cu brațele lateral-jos.

Lecția nr. 8

- Tem e:** — **cal:** balans peste și înapoi ;
— **paralele:** balans în sprijin echer ;
— **bară:** balans peste și roată înapoi ;
— **sărituri:** săritură peste cu picioarele depărtate.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele din lecția nr. 6.

II. 1. Cal

- Balansuri peste în afara mânerelor.
- Balansuri legate peste și înapoi spre stînga și spre dreapta.

2. Paralele

- Balansuri pe antebrațe.
- Balansuri în sprijin cu oprire în echer.

3. Bară

- Roată înapoi în sprijin.
- Balans peste și înapoi cu un picior.
- Legarea acestor două elemente și repetarea lor de 4—6 ori.

4. Sărituri (calul așezat transversal, 1 m înălțime)

- Săritură pe cal în ghemuit și coborîre cu extensie.
- Săritură peste cal, cu picioarele în ghemuit printre brațe.
- Săritură pe cal, cu picioarele depărtate.
- Săritură peste cal, cu picioarele depărtate.

5. Pregătire fizică

- Alergare de viteză 15—20 m. Serii de cîte 4—6 ori.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor.

Automasaj. Mers cu respirație. Mers controlat cu cîntec.

Lecția nr. 9

- Tem e:** — **sol:** îndreptare de pe cap ;
— **cal:** legarea balansurilor peste ;
— **inele:** exerciții pregătitoare pentru răsucire înainte ;
— **paralele:** rostogolire înainte cu picioarele depărtate.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele din lecția nr. 6.

II. 1. Sol

- Rostogoliri înainte în ghemuit

— Stînd pe cap ; din culcat pe spate cu corpul îndoit, apucat executantul de mîini, ridicarea în stînd prin bătaie de îndreptare.

— Îndreptare de pe cap din săritură cu sprijin pe bancă și ajutor acordat din lateral.

Repetarea elementelor : stînd pe mîini și cumpănă.

— Îndreptare de pe cap cu ajutor, pas înainte, stînd pe mîini și rostogolire, ridicare în cumpănă.

2. Cal

— Balansuri în afara mînerelor.

— Balansuri legate peste și înapoi.

— Balans peste spre dreapta în afara mînerului, balans spre stînga cu un picior pe cal, balans lateral spre dreapta cu piciorul drept peste și înapoi.

3. Inele

— Din atîrnat : ducerea brațelor întinse lateral cu ușoară răsucire spre interior, bărbia în piept, săritură înapoi cu bazi-
nului în sus în atîrnat îndoit.

— Din atîrnat, balans înapoi, ducerea brațelor lateral, ridicarea bazinului, cu ajutor, în atîrnat îndoit. Indicația de a ține brațele întinse și a le răsuci spre interior odată cu ducerea bărbiei în piept este foarte importantă. Ajutorul se acordă din lateral, ridicînd coapsa executantului.

4. Paralele (balansări în sprijin)

— Din sprijin echer, depărtarea picioarelor.

— Rostogolire înainte în sprijin depărtat.

5. Mobilitate

— Din șezînd : îndoiri ample înainte cu apucarea gleznelor

6. Ștafetă

— Pe două șiruri, alergare în călare 8—10 metri.

III. Mers liniștitor cu respirație. Mers corectiv cu mîinile la umăr.

Lecția nr. 10

Teme : — cal : coborîre peste un mîner ;

inele : răsucirea umerilor înainte ;

— paralele : sprijin echer și rostogolire înainte ;

— bară : roată călare înainte.

I. Conținutul părții întîi este identic cu cel din lecția nr. 6.

II. 1. Cal (balansuri peste în afara mînerelor)

— Din sprijin călare pe extremitatea calului, cu mâinile pe un minier, balans înapoi și coborîre laterală în extensie.

2. Inele

— Balansuri în atîrnat cu accent pe balansul înapoi și depărtarea brațelor cu ușoară răsucire.

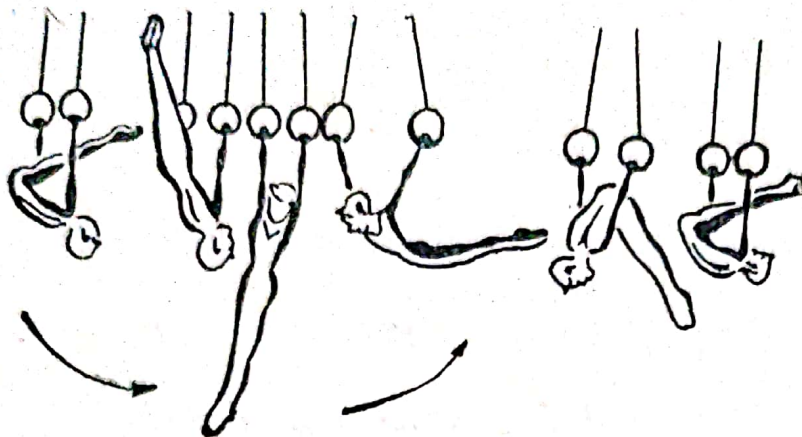


FIG. 91

— Din balans înapoi în atîrnat, răsucirea umerilor înainte.

— Atîrnat răsturnat, balans înapoi și răsucirea umerilor înainte (fig. 91).

3. Paralele (rostogolire înainte cu picioarele depărtate)

— Balans înainte în sprijin echer, depărtarea picioarelor în sprijin depărtat și rostogolire înainte.

4. Bară joasă (balansuri peste și înapoi cu un picior)

— Din sprijin călare, de jos apucat, ridicare în sprijin și pășire înainte cu corpul întins.

— Roată călare înainte cu ajutor (fig. 92).

5. Sărituri (calul așezat transversal, 1 m înălțime)

— Săritură în sprijin depărtat pe cal cu ajutor.

— Săritură peste cu picioarele depărtate.

6. Pregătire fizică

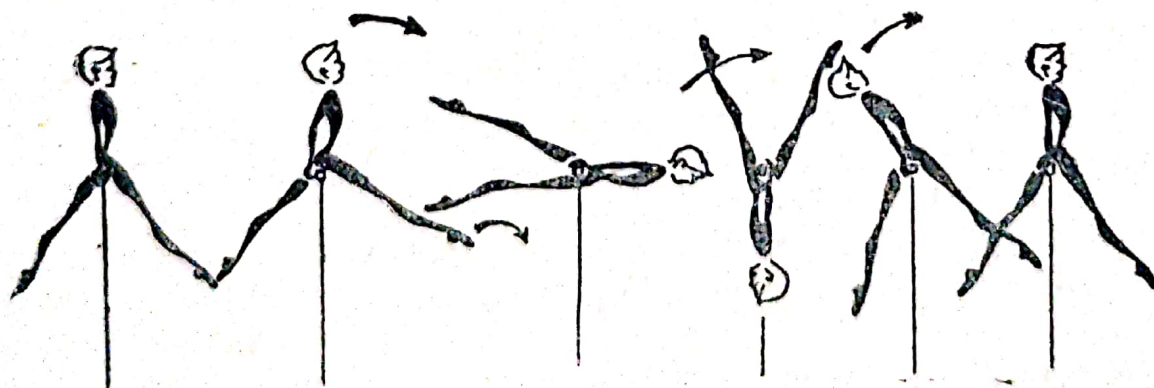


FIG. 92

— Din stînd cu spatele la scara fixă, 2—3 m depărtare, apucat banda elastică, prinsă de o şipcă. Tracţiuni din lateral — înainte.

7. Ştafetă

— Colectivul se împarte pe două şiruri egale : sărituri peste cal, prin ghemuit.

III. Mers liniştit cu respiraţie. Mers în coloană câte unul pe vîrfuri, cu braţele lateral. Mers controlat.

Lecţia nr. 11

Teme : — **sol** : legarea unei linii conţinînd elemente acrobatice ;

— **inele** : răsucirea umerilor înainte (repetare);

— **paralele** : legarea balansului cu rostogolire ;

— **bară** : roată călare înainte (repetare).

I. Mersul, alergarea şi exerciţiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecţia nr. 6.

II. 1. Sol

— Repetarea cu întregul colectiv a elementelor învăţate, stînd pe cap, cilindru, cumpănă şi stînd pe mîini.

— Îndreptare de pe cap din săritură, de pe o înălţime (ladă sau bancă) acoperită cu o saltea.

— Îndreptare de pe cap din săritură cu ajutor.

— Legarea unei linii de elemente acrobatice : cumpănă, revenire în stînd, îndreptare de pe cap cu ajutor, din săritură, rostogolire înainte în ghemuit, stînd pe cap din forţă, rostogolire înainte, îndoire înainte, lăsare înapoi şi cilindru, trecere pe genunchi, săritură în stînd, pas înainte şi stînd pe mîini cu rostogolire.

2. Inele

— Balansuri din atîrnat.

— Balans înapoi şi răsucirea umerilor înainte.

— Balans înainte în atîrnat răsturnat, atîrnat îndoit, balans înapoi şi răsucirea umerilor înainte.

3. Paralele

— Balansuri cu sprijin şi oprire în echer, două rostogoliri legate înainte în depărtat, balans înainte în sprijin pe antebrăţe şi trecere în sprijin depărtat, rostogolire înainte în depărtat, apropierea picioarelor în sprijin echer menţinut.

4. Bară

- Balansuri peste și înapoi cu un picior în sprijin.
- Roată călare înainte cu ajutor.
- Roată înapoi în sprijin.

Din sprijin, balans și roată înapoi în sprijin, balans peste cu un picior și roată călare înainte, balans peste cu celălalt picior în sprijin dorsal.

5. Pregătire fizică

- Din poziția culcat pe spate, banda elastică prinsă la un capăt de scara fixă, celălalt de glezne, tracțiuni.

6. Joc

- „Crabii și creveții“.

III. Mers liniștit cu relaxarea brațelor și a picioarelor.

Mers controlat cu respirație și mers corectiv cu brațele îndoite la piept.

Lecția nr. 12

Teme: — cal: legarea a 3—4 mișcări de balans;

- paralele: stînd pe umeri din depărtat;
- bară: răsturnare în sprijin și roată călare înainte;
- sărituri: săritură peste cal prin ghemuit.

I. A — Ruperi și regroupări de rînduri în linie pe un singur rînd.

- Mers în coloană cîte unul și întoarceri cu opriri din mers

- Mers pe călcîie.

- Alergare în coloană cîte unul și alergare cu picioarele întinse înainte. Trecere la pas și formarea coloanei de gimnastică pe 4 șiruri.

B — *Exerciții libere pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd: 1 — ducerea brațelor înainte; 2 — ducerea brațelor înainte oblic sus; 3 — ducerea brațelor sus; 4 — revenire în stînd.

2. Stînd: 1 — ducerea brațelor lateral cu așezare pe genunchiul stîng; 2 — pe genunchi cu ducerea brațelor înainte; 3 — idem ca la 1; 4 — revenire în stînd; 5—8 la fel pe genunchiul drept.

3. Șezînd: 1 — ducerea brațelor sus; 2—3 — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea palmelor la vârful picioarelor; 4 — revenire în șezînd.

4. Stînd : 1 — pas spre stînga cu ducerea brațelor lateral ; 2 — îndoirea trunchiului spre stînga cu bătaia palmelor deasupra capului ; 3 — stînd depărtat cu brațele lateral ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta.

5. Stînd : 1—4 — ducerea brațului stîng sus, dreptul jos și schimbarea lor ; 5—7 — ducerea ambelor brațe sus cu arcuire ; 8 — revenire în stînd.

6. Stînd : 1 — ducerea brațelor sus ; 2—3 îndoirea trunchiului înainte cu răsucire și ducerea palmelor înapoia picioarelor în partea stîngă ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta.

7. Culcat pe spate : 1 — ridicarea piciorului stîng la 45° ; 2 — revenire în culcat ; 3 — ridicarea piciorului drept la 45° ; 4 — revenire în culcat.

8. Culcat înainte cu sprijin : 1 — îndoirea brațelor (flotare) cu ducerea piciorului stîng sus ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare cu piciorul drept.

9. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1—8 — sărituri ca mingea pe piciorul stîng ; 1—8 — sărituri ca mingea pe piciorul drept.

10. Stînd : 1 — pas lateral spre stînga cu ducerea brațelor lateral și inspirație ; 2 — revenire cu expirație ; 3—4 — aceeași mișcare spre dreapta.

Încălzire individuală, cîteva minute, cu accent pe mișcările ce se adresează pumnilor, umerilor și articulației coxofemorale.

II. 1. Cal

— Balansuri legate peste și înapoi.

— Din poziția sprijin călare în afara mînerului, balans peste înapoi și coborîre peste aparat în echer cu umărul spre mîner.

— Balans peste și înapoi cu piciorul drept, balans peste și înapoi cu stîngul, balans peste în afara mînerului cu piciorul drept și coborîre peste aparat în echer.

2. Paralele

— Rostogolire înainte din sprijin depărtat.

— Balansuri în sprijin.

— Stînd pe umeri din sprijin depărtat.

3. Bară

— Roată înapoi în sprijin.

— Roată călare înainte.

— Răsturnare în sprijin din forță, roată înapoi în sprijin, balans peste cu un picior și roată călare înainte, balans peste cu celălalt picior în sprijin dorsal.

4. *Sărituri* (calul așezat transversal, 1 m înălțime)

— Săritură în sprijin ghemuit.

— Săritură în sprijin ghemuit și coborîre prin extensie.

— Săritură peste cal prin ghemuit.

5. *Mobilitate*

— Din stînd: îndoiri răsucite înainte cu amplitudine din ce în ce mai mare. Se pot executa și de pe o bancă.

III. Mers relaxat, fără cadență, după 6 pași o întindere cu brațele sus, urmată de o ghemuire și o expirație forțată. Mers controlat, pas de defilare.

Lecția nr. 13

Tem e : — sol : legarea a 3—4 elemente ;

— cal : legarea a 3—4 elemente ;

— inele : urcare în sprijin din forță ;

— paralele : stînd pe umeri (repetare).

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor se repetă de la lecția nr. 12.

II. 1. *Sol*

— Repetarea corectă a următoarelor elemente : stînd pe mîini, pod, sfoară, cumpănă.

— Cumpănă, pas înainte, stînd pe mîini, cădere în pod, întoarcere în sprijin pe un genunchi, jumătate sfoară, stînd pe cap din forță, rostogolire înainte și trecere în sfoară, sprijin înapoi șezînd, așezarea unui genunchi pe sol, ridicare în stînd, prin săritură îndreptare de pe cap, cu ajutor.

2. *Cal*

— Balans peste în afara mînerului spre dreapta, balans spre stînga cu sprijinul piciorului drept pe cal, stîngul sus, balans peste și înapoi spre dreapta, balans peste și înapoi spre stînga, balans spre dreapta cu sprijinul piciorului stîng pe cal, dreptul sus, balans spre stînga în afara mînerelor în sprijin șezînd, balansarea picioarelor înapoi-sus și coborîre laterală în extensie cu sprijin pe un mîner.

3. *Inele*

— Din poziția atîrnat, cu priza adîncă, ridicare în sprijin din forță (fig. 93).

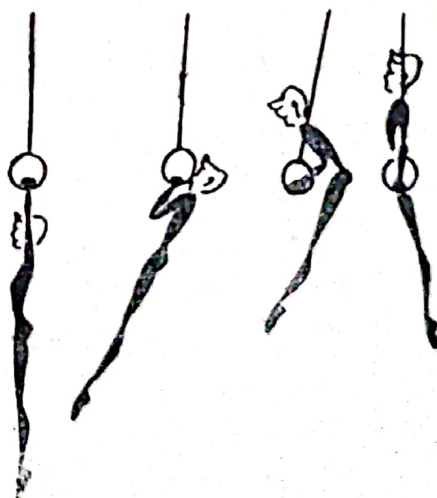


FIG. 93

- Din sprijin, ridicarea picioarelor în echer.
- Balansuri în atârnat și răsucirea umerilor înainte.

4. Paralele

— Din sprijin, ridicarea picioarelor în echer, depărtarea picioarelor în sprijin depărtat, rostogolire înainte în depărtat, ridicare în stînd pe umeri din forță, rostogolire înainte în depărtat.

5. Pregătire fizică

- Genuflexiuni cu partenerul în spate.

6. Ștafetă

— Colectivul se împarte pe două șiruri egale și execută o alergare de 4—5 m, o rostogolire înainte și cățărare la scara fixă.

III. Mers liniștitor cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers controlat cu respirație și un exercițiu de controlare a ținutei; mers cu mâinile pe creștet.

Lecția nr. 14

- Tem e : — c a l : repetarea exercițiilor de la lecția nr. 13 ;
- i n e l e : repetarea urcării în sprijin din forță ;
 - b a r ă : exerciții pregătitoare pentru îndreptarea în sprijin ;
 - s ă r i t u r i : repetarea săriturii peste cal prin ghemuit.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor se vor repeta cele de la lecția nr. 12.

II. 1. Cal

- Balansuri legate peste și înapoi.
- Se repetă exercițiul din lecția nr. 13.

Inele

- Din atârnat, cu priză adîncă, urcare în sprijin din forță.
- Din balans înapoi în atârnat, răsucirea umerilor înainte.
- Din atârnat, urcare din forță în sprijin echer, cădere înapoi în atârnat îndoit, balans înapoi și răsucirea umerilor înainte.

2. Bară joasă

- Balans înainte în atârnat cu întinderea corpului și cu bătaia unui picior pe sol.
- Balans înainte în atârnat și îndreptare în sprijin, cu ajutor.

3. *Sărituri* (calul așezat transversal, 1 m înălțime)
 - Săritură în sprijin ghemuit pe cal cu trambulina la cel puțin 1 m distanță de aparat.
 - Săritură în sprijin ghemuit pe cal și săritură cu extensie și aterizare în stînd.

4. *Pregătire fizică*

- Ridicarea halterei de 20 kg în 2—3 serii, de cîte 4—6 ori.

5. *Ștafetă*

- Pe 2 șiruri; săritură în sprijin ghemuit pe extremitatea calului așezat transversal și săritură cu extensie.

III. Mers liniștit cu respirație. Mers corectiv cu brațele îndoite la piept.

Lecția nr. 15

- Teme:** — **sol:** legarea a 3—5 elemente acrobatice;
 — **inele:** coborîre din balans înapoi;
 — **paralele:** îndreptare în sprijin.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor se repetă cele de la lecția nr. 12.

II 1. *Sol*

- Balansări de picioare, înainte, înapoi și lateral. Se execută cu tot colectivul cumpăna laterală și înapoi.

- Cîte doi, vor executa alternativ (unul acordînd sprijin și corectînd): stînd pe mîini, pod și îndreptare de pe cap.

- Repetarea de 3—4 ori a unei linii acrobatice formate din următoarele elemente: cumpănă, revenire în stînd, pas înainte și stînd pe mîini cu rostogolire înainte în ghemuit, stînd pe cap din forță, rostogolire înainte în stînd, cumpănă laterală, revenire în stînd și săritură înainte pe ambele picioare și îndreptare de pe cap.

2 *Inele*

- Balansuri înapoi și răsucirea umerilor înainte.
- Balans înapoi și coborîre în extensie.
- Din atîrnat, urcare din forță în sprijin echer, cădere înapoi în atîrnat îndoit, balans înapoi și răsucirea umerilor înainte, balans înapoi și coborîre în extensie.

3. *Paralele*

- Din sprijin depărtat: stînd pe umeri.
- Din atîrnat îndoit la capătul barelor, îndreptare în sprijin depărtat.

4. Mobilitate

— Balansări de picioare, fandări mari cu arcuire. Depărtarea progresivă a picioarelor în sfoară, înainte și laterală.

5. Joc

— „Crabii și creveții”.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor, automasaj. Mers controlat cu cîntec.

Lecția nr. 16

Tem e : — cal : legarea a 3—4 elemente învățate ;
— paralele : repetarea îndreptării în sprijin ;
— bară : îndreptare în sprijin ;
— sărituri : săritură în sprijin ghemuit pe cal.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 12

II. 1. Cal

— Balansuri legate peste și înapoi.
— Balansuri laterale cu un picior în sprijin pe cal.
— Din sprijin călare pe extremitatea calului, balansul picioarelor înapoi și coborîre laterală în extensie.
— Legarea unui exercițiu din aceste elemente și repetarea lui de 3—4 ori.

2. Paralele

— Din atîrnat îndoit, îndreptare în sprijin depărtat cu ajutor.
— Stînd pe umeri din forță.
— Îndreptare în sprijin depărtat, rostogolire înainte cu picioarele depărtate, urcare în stînd pe umeri din forță și rostogolire înainte.

3. Bară joasă

— Balansuri înainte în atîrnat.
— Îndreptare în sprijin — din balans cu ajutor (fig. 94).
— Roată călare înainte.
— Îndreptare în sprijin cu ajutor — balans înapoi în sprijin și roată înapoi — balans peste cu un picior (schimbarea prizei, de jos apucat) și roată călare înainte, balans peste cu piciorul din urmă și coborîre cu întoarcere 90° în extensie.

4. Sărituri (calul așezat în lungime)

— Săritură în sprijin ghemuit pe cal.

Săritură în sprijin ghemuit pe cal, peste o minge medicinală.

— Săritură în sprijin ghemuit pe cal și săritură cu extensie și aterizare în stînd.

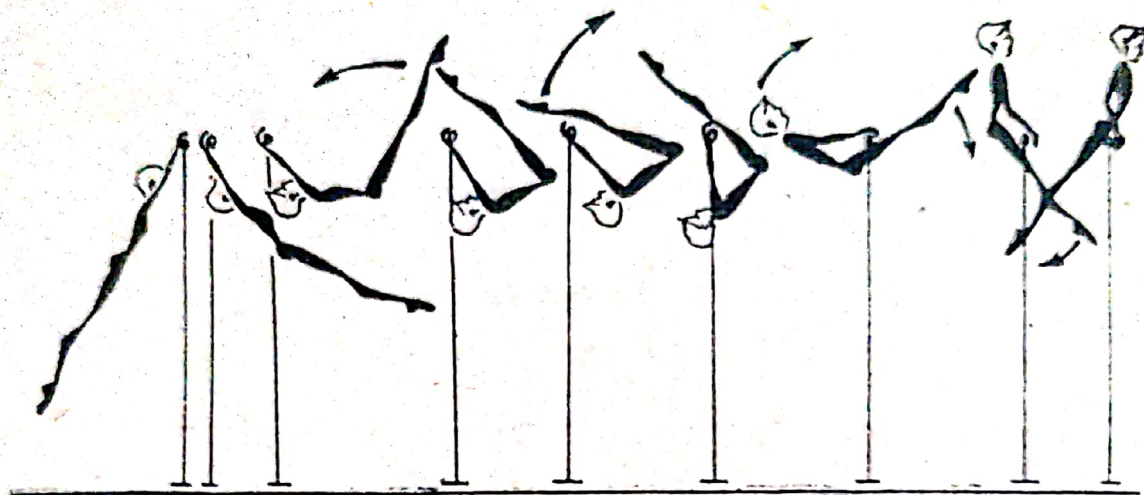


FIG. 94

— Se vor folosi două trambuline suprapuse, pentru a avea elasticitate mai mare.

5. Pregătire fizică

— Cu ajutor, îndoiri și întinderi de brațe în poziția stînd pe mîini.

6. Ștafetă

— Colectivul se împarte în două și se așază pe două linii : concurs de mers în mîini, cine merge mai mult.

III. Mers liniștitor, cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers cu respirație și mers corectiv cu mîinile pe creștet.

Lecția nr. 17

Teme : — sol : răsturnare înainte ;

— cal : cerc cu un picior ;

— paralele : îndreptare în sprijin echer ;

— inele : coborîre prin răsucirea umerilor înapoi,

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 12.

II. 1. Sol

— Colectivul va repeta de 2—3 ori, individual, următoarele elemente : cumpănă, stînd în mîini, pod, cilindru înapoi și îndreptare de pe cap.

— Repetarea răsturnării înainte.

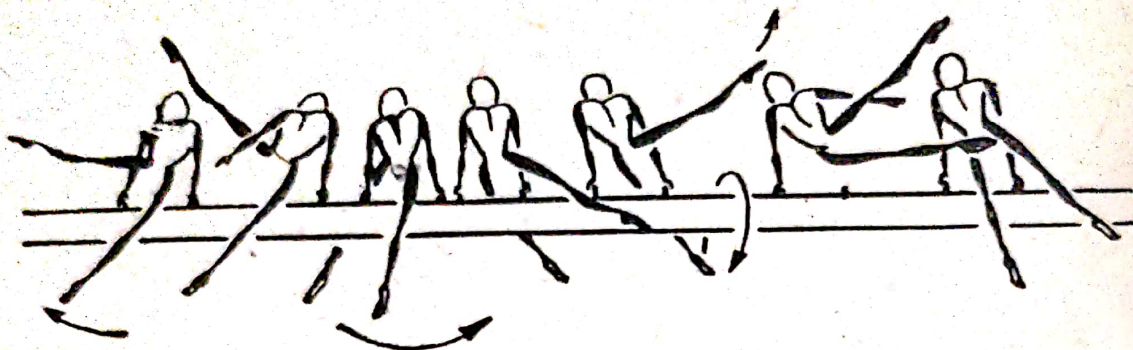


FIG. 95

— Legarea și repetarea de 3—4 ori a următoarelor elemente : cumpănă, pas înainte, stînd pe mîini, rostogolire înainte și îndreptare de pe cap, fandare înainte, cumpănă laterală, cădere înapoi, cilindru, ridicare de pe genunchi în stînd, alergare și răsturnare înainte.

2. Cal

— Balansuri legate peste și înapoi.

— Cerc cu un picior, din balans peste cu sprijinul piciorului pe cal în partea opusă (fig. 95).

3. Paralele

— Din atîrnat îndoît — îndreptare în sprijin cu ajutor. Îndreptare în sprijin la capătul barelor cu ajutor — sprijin echer — depărtarea picioarelor și rostogolire înainte — stînd pe umeri — rostogolire înainte.

4. Inele

— Din atîrnat, urcare în sprijin din forță cu ajutor.

— Inele joase, atîrnat înainte, răsucire înapoi în stînd.

5. Pregătire fizică

— Sprijin echer la inele — menținut (3—5 secunde) — urcări din forță la inele în sprijin.

6. Joc

— „Lupta călare“.

III. În cerc culcat pe spate, relaxarea brațelor și picioarelor. Din culcat, ridicarea pieptului cu respirație și mișcări de întindere și răsucire

Lecția nr. 18

Teme: — **cal:** cerc legat cu un picior ;
 — **inele:** coborire prin răsucirea umerilor ;
 — **bară:** îndreptare în sprijin dorsal ;
 — **sărituri:** repetarea săriturii în sprijin ghemuit.

I. A — *Exerciții de ordine și formații*

- Mers în coloană câte unul cu bastonul la umăr.
- Mers, 8 timpi cu bastonul sus, 8 timpi cu bastonul jos.
- Alergare în coloană câte unul și alergare pe loc în jurul bastonului fixat cu un capăt pe sol.
- Trecere la pas și desfășurarea coloanei de gimnastică pe patru șiruri.

B — *Exerciții cu bastoane pentru pregătirea aparatului locomotor.*

1. Stînd cu bastonul apucat de capate : 1 — fandare laterală spre stînga cu ducerea bastonului lateral stînga ; 2 — ducerea bastonului diagonal sus ; 3 — ducerea bastonului diagonal jos ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta.

2. Stînd cu bastonul în față apucat : 1 — ducerea brațelor sus ; 2 — îndoirea genunchilor cu ducerea bastonului înainte pe verticală, brațul stîng sus, dreptul jos ; 3 — ridicare în stînd cu brațele sus ; 4 — revenire în stînd.

3. Stînd cu bastonul apucat în față : 1 — ducerea brațelor sus cu depărtarea piciorului stîng ; 2 — îndoirea trunchiului spre stînga ; 3 — îndoire laterală spre stînga cu bastonul apucat de un capăt ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta.

4. Stînd cu bastonul apucat în față : 1 — ducerea brațelor sus ; 2 — aplecarea trunchiului înainte cu brațele sus ; 3 — îndoire înainte cu ducerea bastonului la vîrfurile picioarelor ; 4 — revenire în stînd.

5. Stînd cu bastonul apucat în față : 1 — ducerea brațelor înainte ; 2 — ducerea brațelor sus ; 3 — ducerea brațelor pe sus înapoi ; 4 — revenire în stînd aducînd brațele pe sus înainte.

6. Stînd cu bastonul apucat în față : 1 — pas lateral cu ducerea brațelor înainte ; 2—3 — răsucirea trunchiului la stînga cu ducerea brațelor spre stînga ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta.

7. Stînd cu bastonul apucat în faţă : 1 — sprijin ghemuit ; 2 — aruncarea picioarelor înapoi în sprijin culcat înainte ; 3 — împingere în braţe şi săritură cu palmele peste baston ; 4 — săritură înapoi peste baston ; 5 — săritură în sprijin ghemuit ; 6 — revenire.

8. Şezînd cu bastonul apucat în faţă : 1 — înclinarea trunchiului înapoi cu ridicarea piciorului stîng la 45° şi ducerea braţelor înainte ; 2 — revenire în şezînd ; 3 — aceeaşi mişcare cu piciorul drept ; 4 — revenire ; 5 — ridicarea ambelor picioare la 45° ; 6 — revenire în şezînd.

9. Stînd cu bastonul apucat în faţă : 1 — sărituri ca mingea cu ducerea bastonului înainte ; 2 — revenire în stînd ; 3 — sărituri ca mingea cu depărtarea picioarelor şi ducerea braţelor sus ; 4 — revenire în stînd.

10. Stînd cu bastonul apucat în faţă : 1 — pas înainte cu ducerea bastonului sus şi inspiraţie ; 2 — revenire cu expiraţie.

— Cîteva minute, încălzire individuală la sol, cu accent pe articulaţiile pumnilor, umerilor şi şoldurilor.

II. 1. Cal

— Balansuri legate peste şi înapoi.

— Cercuri legate cu un picior, din sprijin înainte. Mişcarea se repetă, pe ambele părţi, legînd 3—4 cercuri.

2. Inele joase

— Din atîrnat îndoit, răsucirea umerilor înainte în stînd. Aceeaşi mişcare cu părăsirea inelelor.

3. Bară joasă

— Îndreptare în sprijin dorsal, cu ajutor.

4. Sărituri (calul aşezat în lungime)

— Săritură în sprijin ghemuit pe cal.

— Săritură în sprijin ghemuit pe cal şi imediat săritură cu extensie şi aterizare în stînd. Primul zbor se execută cît mai înalt.

5. Mobilitate

— Exerciţii de mobilitate de genul rotărilor pentru : pumni, umeri şi glezne.

6. Stafetă

— Pe două şiruri egale, colectivul se întrece pe distanţa de 8—10 m în „mersul călare“.

II. Mers liniştitor cu mişcări de respiraţie. Mers corectiv cu braţele lateral sau sus.

Lecția nr. 19

- Tem e:** — **sol:** exerciții pregătitoare pentru răsturnare înapoi ;
— **inele:** legarea a 3—4 mișcări ;
— **paralele:** urcare în sprijin prin balans înapoi ;
— **bară:** îndreptare în sprijin dorsal.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi identice cu cele de la lecția nr. 18.

II. 1. Sol

- Cumpănă laterală
- Roată laterală
- Răsturnare înainte din alergare.
- Exerciții pregătitoare pentru răsturnarea înapoi :
 - poziția de plecare ;
 - din stînd pe mîini „corbet“.
 - săritură în sus cu sprijin la ceafă și talie ;
 - răsturnare înapoi cu ajutor.

2. Inele

- Din atîrnat îndoit : coborîre prin răsucirea umerilor înapoi.
- Balans înapoi și răsucirea umerilor înainte.
- Atîrnat, balans înainte în atîrnat răsturnat, atîrnat îndoit și balans înapoi cu răsucirea umerilor înainte, balans înapoi, balans înainte în atîrnat răsturnat, atîrnat îndoit și coborîre prin răsucirea umerilor înapoi.

3. Paralele

- Din atîrnat îndoit la capătul barelor : îndreptare în sprijin.
- Balans înapoi în sprijin și stînd pe umeri.

4. Bară joasă

- Îndreptare în sprijin dorsal cu ajutor.
- Roată înapoi în sprijin.
- Îndreptare în sprijin dorsal cu ajutor, întoarcere în sprijin înainte, balans și roată înapoi în sprijin, balans peste cu un picior în sprijin călare ; se repetă de 4—5 ori.

5. Pregătire fizică

- Din sprijin pe paralele — flotări din balans.

6. Joc

— „Rostogolirea buștenilor“.

III. Mers liniștitor cu respirație. Mers controlat — „pas de defilare“.

Lecția nr. 20

Tem e : — c a l cercuri cu un picior, legate ;
— p a r a l e l e : coborire laterală din balans ;
— b a r ă : îndreptare în sprijin dorsal ;
— s ă r i t u r i : săritură peste cal cu rostogolire înainte.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 18.

II. 1. Cal

— Cercuri cu un picior, legate.
— Balansuri peste și înapoi, legate.
— Din sprijin călare pe un mîner, balans peste înapoi și coborire înainte peste cal în echer.

2. Paralele

— Din sprijin, balans înapoi și coborire laterală.
— Din sprijin depărtat, stînd pe umeri, rostogolire înainte în depărtat, balans înainte și coborire laterală, la balansul înapoi.

3. Bară joasă

— Îndreptare în sprijin dorsal.
— Roată călare înainte.
— Îndreptare în sprijin dorsal, întoarcere în sprijin înainte, balans peste cu un picior, roată călare înainte.

— Din sprijin — balans înapoi în stînd depărtat pe bară.

4. Sărituri (calul așezat transversal, 1 m înălțime)

— Săritură peste cal fără sprijin, cu rostogolire înainte pe 2—3 saltele.

5. Pregătire fizică.

— Din poziția stînd pe mâini, cu sprijin la scara fixă : îndoiri și întinderi de brațe.

III. Mers liniștitor, cu relaxarea brațelor și a picioarelor și cu respirație. Mers corectiv cu mâinile la umăr.

Lecția nr. 21

- Teme:** — **sol:** răsturnare înapoi ;
— **cal:** coborîre din sprijin călare peste cal ;
— **inele:** legarea a 3—5 elemente învățate ;
— **paralele:** legarea a 3—5 elemente învățate.

I Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 18.

II. 1. Sol

— Se vor repeta în doi, cu ajutor următoarele elemente: cumpănă, stînd pe mîini, pod, roată laterală și îndreptare de pe cap.

— Exerciții pregătitoare pentru răsturnarea înapoi.

— Răsturnare înapoi cu ajutor.

Răsturnare înapoi, fandare înainte, cumpănă laterală, roată laterală, întoarcere și stînd pe mîini cu cădere în pod, întoarcere și ridicare în stînd prin pas înainte, săritură și îndreptare de pe cap, pas înainte și cumpănă, revenire în stînd și din alergare răsturnare înainte.

2. Cal

— Cerc cu un picior, din sprijin înapoi.

— Coborîre din sprijin călare în afara mînerului, prin balans peste înapoi și peste înainte cu ambele picioare în echer.

3. Inele

— Balansuri în atîrnat.

— Balans înapoi și răsucirea umerilor înainte.

Din atîrnat îndoit, răsucirea umerilor înapoi cu coborîre în extensie.

— Din atîrnat, balans înainte în atîrnat răsturnat, balans înapoi și răsucirea umerilor înainte, balans înapoi, balans înainte în atîrnat îndoit și răsucirea umerilor înapoi cu coborîre în extensie.

4. Paralele

— Îndreptare în sprijin depărtat — din atîrnat îndoit. Balansuri în sprijin și coborîre laterală la balansul înapoi. La capătul barelor, atîrnat îndoit și îndreptare în sprijin depărtat — rostogolire înainte și stînd pe umeri menținut — rostogolire înainte și balans înapoi în sprijin cu coborîre laterală înaltă.

5. Mobilitate

— Podul din culcat, din stînd și din stînd pe mîini.

6. Joc

— „Lupta cĂlare“

III. — Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor.

— Mers controlat și mers corectiv cu brațele îndoite la piept.

Lecția nr. 22

Teme: — cal: legarea unui exercițiu compus din 4—6 elemente ;

— inele: răsucirea umerilor înainte ;

— bară: îndreptare căzută ;

— sărituri: se repetă cele de la lecția nr. 21.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 18.

II. 1. Cal

— Balansuri peste și înapoi, legate.

— Cerc cu un picior, din sprijin înapoi.

— Coborîre peste cal în echer, din sprijin cĂlare.

— Din sprijin înapoi, cerc cu un picior, balans peste înapoi, balans peste în sprijin în afară pe un mîner și coborîre peste aparat în echer.

2. Inele

— Balansuri în atîrnat.

— Balans înapoi și răsucirea umerilor înainte.

— Din atîrnat îndoit — coborîre cu răsucirea umerilor înapoi.

— Din atîrnat — balans înainte în atîrnat răsturnat, balans înapoi și răsucirea umerilor înainte, balans înapoi, balans înainte în atîrnat îndoit și coborîre prin răsucirea umerilor înapoi.

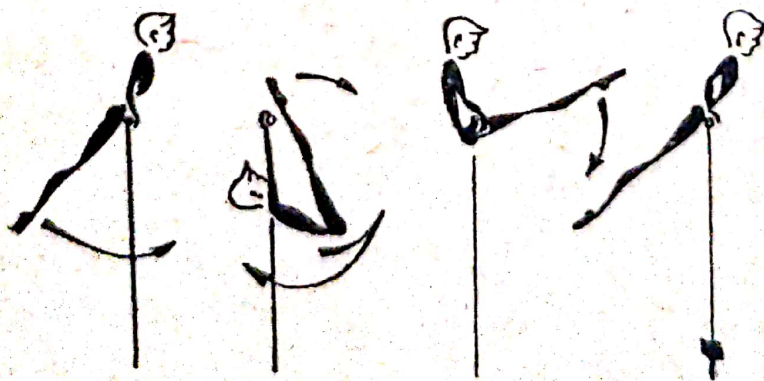


FIG. 96

3. *Bară joasă*
 - Îndreptare în sprijin.
 - Îndreptare căzută (fig. 96).
 - Îndreptare în sprijin, roată înapoi în sprijin, îndreptare în sprijin și balans înapoi cu trecerea picioarelor depărtate în sprijin pe bară.
 4. *Sărituri* (calul așezat transversal, 1 m înălțime)
 - Săritură lungă peste cap, cu rostogolire pe saltea ; 5—8 sărituri.
 5. *Pregătire fizică* (urcări din forță în sprijin la inele)
 - Din sprijin la inele, îndoiri și întinderi de brațe.
 6. *Ștafetă*
 - Colectivul se împarte, în mod egal, pe două șiruri : sărituri peste calul așezat transversal, prin ghemuit pe extremitatea calului.
- III. Mers relaxat, cu respirație. Mers controlat și mers cu cîntec.

Lecția nr. 23

- Tem e :** — **s o l :** alcătuirea unui exercițiu prin legarea a 5—6 elemente ;
- **i n e l e :** legarea unui exercițiu de 4—6 elemente ;
 - **p a r a l e l e :** legarea unui exercițiu compus din 4—6 elemente ;
 - **b a r ă :** repetarea îndreptării căzute.

I. A — *Exerciții de ordine și formații*

- Întoarceri de pe loc din săritură.
- Mers în coloană câte unul.
- Mers cu fandare.
- Alergare în coloană câte unul și alergare șerpuită.
- Trecere la pas și formarea coloanei de gimnastică pe patru șiruri de pe loc.

B — *Exerciții libere pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — îndoirea brațelor cu ducerea mâinilor la umăr ; 2 — fandare laterală spre stînga cu ducerea brațelor diagonal stînga sus ; 3 — la fel cu timpul 1 ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta.
2. Stînd : 1 — ducerea brațelor sus ; 2 — sprijin ghemuit ; 3 — ridicare în stînd depărtat cu brațele lateral sus ; 4 — revenire în stînd.

3. Stînd : 1 — fandare spre stînga cu răsucirea trunchiului în aceeași parte ; 2 — îndoirea trunchiului înainte ; 3 — ridicare în fandat înainte ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta.

4. Stînd : 1 — pas lateral spre stînga cu brațele lateral ; 2—3 — fandare laterală spre stînga cu brațele sus ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta.

5. Stînd depărtat cu brațele sus : 1—8 — rotarea brațelor prin jos-lateral ; 8—16 — rotare în sens invers.

6. Șezînd : 1 — îndoirea trunchiului înainte ; 2—5 — rulare înapoi din stînd pe omoplați ; 6 — revenire în șezînd.

7. Culcat pe spate : 1 — ducerea genunchilor la piept ; 2 — întinderea picioarelor la 45° ; 3 — îndoirea genunchilor la piept ; 4 — revenire în culcat.

8. Sprijin culcat înainte : 1 — ridicarea brațului stîng sus în sprijin lateral ; 2 — revenire în sprijin ; 3—4 — aceeași mișcare spre dreapta.

9. Stînd : 1—8 — sărituri ca mingea cu depărtarea picioarelor și bătaia palmelor deasupra capului.

10. Stînd : 1 — pas spre stînga cu ducerea brațelor lateral jos cu inspirație ; 2 — revenire cu expirație.

Încălzire individuală, cîteva minute, cu accent pe articulațiile umerilor, pumnilor și soldurilor.

II. 1. Sol

— Repetarea individuală a următoarelor elemente : cumpănă laterală, roată laterală, stînd pe mîini și pod, sfoară și răsturnare înainte.

— Legarea și repetarea de 2—3 ori a acestor elemente într-un exercițiu liber, accentuînd pe mișcările de legătură.

2. Inele

— Urcare din forță în sprijin ; balans și răsucirea umerilor înainte.

— Din atîrnat, urcare din forță în sprijin echer menținut, cădere înapoi în atîrnat îndoit, balans înapoi și răsucirea umerilor înainte, balans înapoi, balans înainte în atîrnat îndoit și coborîre prin răsucirea umerilor înapoi.

3. Paralele

— Îndreptare din atîrnat îndoit : balans în sprijin și stînd pe umeri.

— Din atîrnat îndoit la capătul barelor : îndreptare în sprijin echer — depărtarea picioarelor și sprijin înainte, balans înainte, balans înapoi, stînd pe umeri, rostogolire înainte cu picioarele depărtate, balans înapoi și coborîre laterală peste o bară.

4. Bară

- Îndreptare căzută ; roată călare înainte.
- Din sprijin, îndreptare căzută, balans înapoi și roată înapoi în sprijin, balans peste cu un picior, roată călare înainte, balans peste cu piciorul din spate și coborîre laterală.

5. Pregătire fizică

- La inele, din atârnat răsturnat, coborîre în planșă, menținut.

6. Joc

- „Tunelul“.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers cu respirație și mers corectiv cu brațele îndoite înainte.

Lecția nr. 24

- Tem e : — c a l : cerc cu un picior din sprijin înapoi ;
— p a r a l e l e : legarea unui exercițiu alcătuit din 4—6 elemente ;
— b a r ă : roată înapoi în sprijin depărtat ;
— s ă r i t u r i : îndreptare de pe cap.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 23.

II. 1. Cal

- Balansuri peste și înapoi.
- Cercuri cu un picior, din sprijin înapoi.

Din stînd cu o mîină pe mîiner și cu cealaltă pe extremitatea calului, săritură în sprijin călare prin înapoi, balans peste și cerc cu un picior din sprijin înapoi, balans peste în afara mîinerului, în sprijin călare pe un mîiner și balans peste înapoi cu coborîre peste aparat în echer și aterizare în lateral cu o mîină pe mîiner. Exercițiul se repetă de 3—4 ori, accentuîndu-se amplitudinea balansului.

2. Paralele

- Îndreptare în sprijin, la capătul barelor.
- Stînd pe umeri, din forță.
- Balans înapoi în sprijin și coborîre laterală.
- Din stînd apucat la capătul barelor, săritură cu îndreptare în sprijin, balans înainte în sprijin echer (menținut).

— depărtarea picioarelor și rostogolire înainte, ridicare în stînd pe umeri și menținere, rostogolire înainte în sprijin depărtat, bătaia picioarelor pe bare și balans înapoi cu coborîre laterală. Exercițiul se repetă de 3—4 ori, ajutînd executantul la coborîre să efectueze balansul cît mai mult înapoi.

3. Bară

- Roată înapoi în sprijin.
- Îndreptare în sprijin.
- Îndreptare în sprijin dorsal.
- Săritură în sprijin depărtat și roată înapoi.
- Săritură în sprijin depărtat, roată înapoi în sprijin și co-

borîre de pe aparat în extensie. Coborîrea se execută cu ajutor din lateral.

4. Sărituri (calul așezat transversal)

- Îndreptare de pe cap. Săritura se va executa cu ajutor, de 8—10 ori.

5. Mobilitate

- Balansuri de picioare, înainte, înapoi și lateral.
- Cumpănă cu sprijin la scara fixă și cu arcuiri. Se vor executa cumpene alternativ pe ambele picioare.

6. Ștafetă

- Colectivul se împarte pe 2 șiruri egale: alergare în patru labe 8—10 m, întoarcere cu spatele înainte, alergare, predînd ștafeta.

III. Mers relaxat cu respirație. Culcat pe sol, automasaj. Mers controlat, cu cîntec.

Lecția nr. 25

- Tem e:** — **s o l:** alcătuirea unui exercițiu prin legarea a 5—7 elemente ;
- **c a l:** foarfecă înainte ;
 - **p a r a l e l e:** repetarea exercițiului învățat anterior ;
 - **i n e l e:** repetarea exercițiului din lecția precedentă.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 23.

II. 1. Sol

- Acomodare individuală, repetînd următoarele elemente : cumpănă, stînd pe miini, cilindru și îndreptare de pe cap.
- Răsturnare înapoi cu asigurare.
- Legarea și repetarea de 2—3 ori a acestor elemente într-un exercițiu, folosind ca mișcări de legătură fandări, pași și sărituri cu întoarcere.

2. Cal

- Balansuri peste și înapoi
- Balans înainte în sprijin călare cu așezarea piciorului dinapoi în sprijin pe cal.

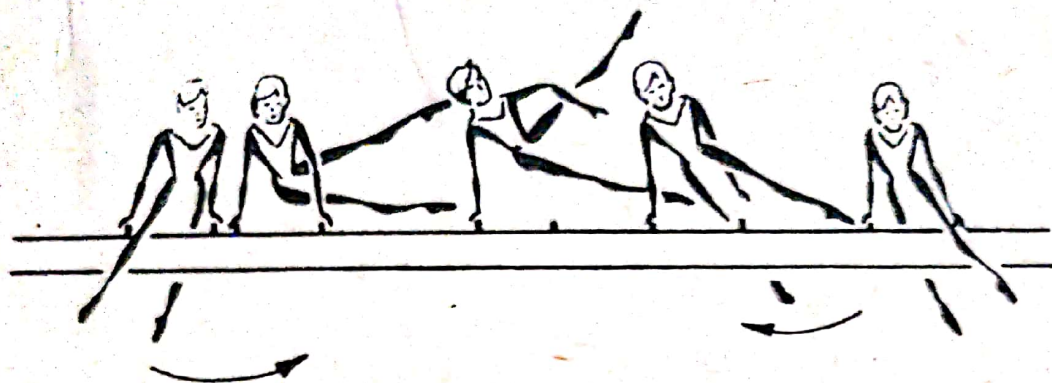


FIG. 97

- Foarfecă înainte (fig. 97)
- Balans peste și foarfecă înainte; foarfeca înainte se va repeta de 8—10 ori în ambele părți.

3. Paralele

- Repetarea individuală a următoarelor elemente: îndreptare în sprijin, stînd pe umeri și coborîre laterală, la balansul înapoi.

Se va repeta de 3—4 ori exercițiul de la lecția nr. 24.

4. Inele

- Urcare din forță în sprijin.
- Răsucirea umerilor înainte, din balans.
- Din atîrnat, urcare din forță în sprijin, echer menținut — o roată înainte în atîrnat îndoit. Balans înapoi și coborîre în extensie.

5. Pregătire fizică (capra cu mînere)

- Cercuri cu un picior, legate. Se vor executa 3—5 serii a câte 6—8 cercuri, alternativ cu fiecare picior.
- Tracțiuni în brațe.

6. Joc

- „Lupta călare“.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers corectiv cu brațele îndoite înainte.

Lecția nr. 26

Tem e: — **cal:** repetarea foarfecii înainte ;
— **inele:** repetarea exercițiului anterior ;
— **bară:** coborîre din roată înapoi în tălpi ;
— **sărituri:** repetarea îndreptării de pe cap.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru încălzirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 23.

II. 1. *Capra cu mînere*

- Balansuri peste și înapoi.
- Foarfecă înainte
- Foarfeci înainte, legate.

2. *Inele*

- Urcare din forță în sprijin.
- Răsucirea umerilor înainte, din balans.
- Se va repeta exercițiul de la lecția nr. 25.

3. *Bară*

- Îndreptare în sprijin dorsal.
- Coborîre prin roată în tălpi (fig. 98).
- Din stînd, pe bară apucat: — răsturnare din forță în sprijin, îndreptare căzută în sprijin dorsal, întoarcere în sprijin, balans și roată înapoi în tălpi și coborîre în extensie. Exercițiul se va repeta de 3—5 ori, cu ajutor la elementele încă insuficient însușite.

4. *Sărituri* (calul așezat transversal)

- Îndreptare de pe cap. Se vor efectua 8—10 sărituri.

5. *Pregătire fizică* (capra cu mînere)

- Se vor executa 3—4 serii de foarfeci înainte, legate.

III. Mers relaxat cu respirație. Mers corectiv cu brațele încrucișate la spate.

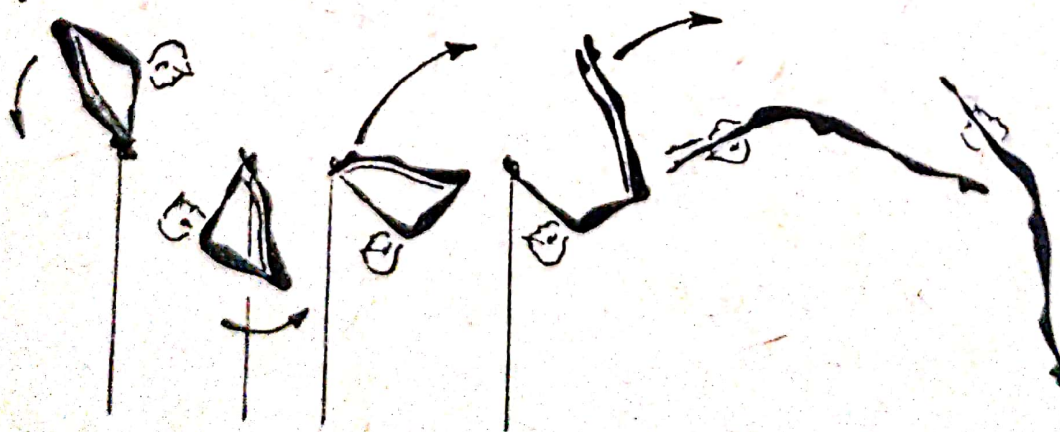


FIG. 98

Lecția nr. 27

- Teme: — sol: repetarea exercițiului liber ales ;
— inele: urcare în sprijin din balans înainte ;
— paralele: coborîre laterală din balans înainte ;
— bară: repetarea coborîrii din roată înapoi în tălpi.

I. Partea I a lecției se repetă identic cu cea de la lecția nr. 23.

II. 1. Sol

— Repetarea individuală a următoarelor elemente : stînd pe mîini, cilindru, cumpănă, îndreptare, roată laterală, răsturnare înainte și înapoi.

Legarea și repetarea acestor elemente într-un exercițiu individual, folosind ca legături mișcările cunoscute.

3. Inele înalte

— Balansuri în atîrnat, cu amplitudine.

— Urcare în sprijin, din balans înainte : se va repeta de 6—8 ori, cu ajutor (fig. 99).

3. Paralele

— Îndreptare în sprijin, din sprijin pe brațe.

— Din balans înainte, în sprijin coborîre lateral.

4. Bară

— Îndreptare în sprijin dorsal.

— Roată înapoi în sprijin.

— Coborîre, din roată în tălpi.

— Se va repeta exercițiul de la lecția nr. 26.

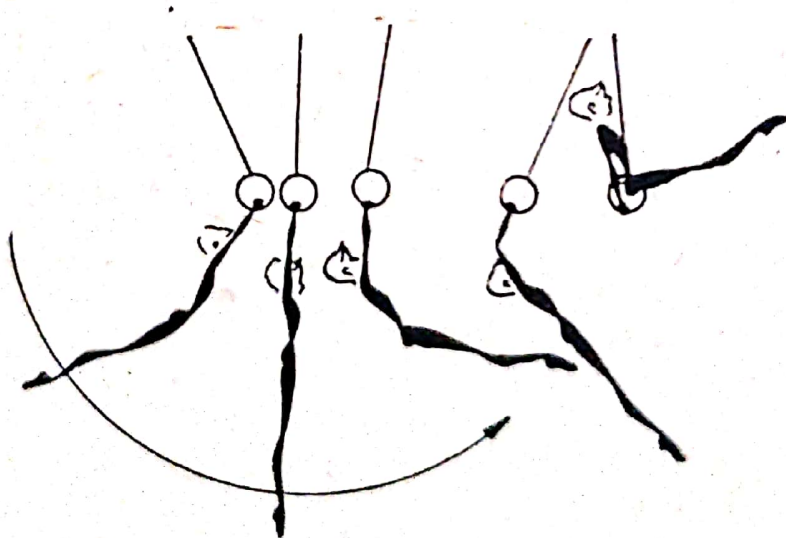


FIG. 99

5. *Mobilitate* (la scara fixă)

— Arcuiri de brațe pentru articulația umărului, din pozițiile aplecat înainte, stînd lateral și stînd cu spatele la scară.

6. *Joc*

— „Prinde-l pe cel din față”.

La paralele, mers în mîini, încercînd să fie ajuns cel din față.

III. În cerc pe covor, culcați pe spate: relaxarea brațelor și a picioarelor. Din culcat, ridicarea pieptului cu inspirație. Mers controlat, cu cîntec.

Lecția nr. 28

Tem e: — *cal*: foarfeci înainte, legate;

— *paralele*: coborîre laterală cu întoarcere la balansul înainte;

— *bară*: îndreptare și roată înapoi în tălpi, cu coborîre;

— *sărituri*: săritură prin stînd pe mîini.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 23.

II. 1. *Cal*

— Cercuri cu un picior

— Foarfeci înainte, legate.

— Din sprijin, balans peste și înapoi cu un picior — balans peste și foarfecă înainte — balans peste înapoi, balans peste și cerc cu un picior din sprijin înainte și coborîre laterală în echer.

2. *Paralele*

— Îndreptare din sprijin pe brațe.

— Balans înainte din sprijin și coborîre laterală cu întoarcere.

— Îndreptare în sprijin la capătul barelor, balans în sprijin echer, depărtarea picioarelor și stînd pe umeri, rostogolire înainte, balans înapoi și înainte pe brațe și îndreptare în sprijin depărtat, balans înapoi și înainte în sprijin și coborîre laterală cu întoarcere.

3. *Bară*

— Îndreptare în sprijin dorsal.

— Coborîre prin roată în tălpi.

— Se repetă exercițiul de la lecția nr. 26.

4. *Sărituri* (calul așezat transversal, 1 m înălțime și două trambuline suprapuse)

— Îndreptare de pe cap.

— Săritură prin stînd pe mîini cu ajutor.

5. Pregătire fizică

— Flotări înainte din balans, la paralele.

6. Ștafetă

— Colectivul se împarte în 2 părți egale. La calul așezat transversal se vor executa sărituri prin ghemuit, pe extremitatea calului.

III. Mers relaxat cu respirație. Mers corectiv cu mâinile la ceafă.

Lecția nr. 29

- Tem e:** — **s o l:** repetarea exercițiului liber ales ;
— **c a l:** exerciții pregătitoare pentru foarfeca înapoi ;
— **i n e l e:** urcare în sprijin, din balans înainte ;
— **p a r a l e l e:** coborîre laterală cu întoarcere din balans înainte.

I. A — Exerciții de ordine și formații

Mers în coloană câte unul și variantă, mers șerpuit ocolind mai multe mingi medicinale.

Alergare și variante ale ei, săritură cu ambele picioare peste mingea medicinală. Mers și formarea coloanei de gimnastică pe 4 șiruri.

B — Exerciții cu mingi medicinale pentru dezvoltarea aparatului locomotor

1. Stînd cu mingea la piept : 1—2 — pas înainte și aruncarea mingii medicinale de la piept la partener ; 3—4 — prinderea mingii medicinale de către partener.

2. Stînd, apucat mingea : 1 — ducerea brațelor sus ; 2 — îndoirea genunchilor și coborîrea brațelor cu mingea în față ; 3 — așezarea mingii jos ; 4 — rostogolirea mingii înainte ; 5 — prinderea ei de către partener ; 6 — ridicare în stînd, ținînd mingea.

3. Stînd, apucat mingea : 1 — pas lateral cu ducerea mingii sus ; 2—3 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire ; 4 — la îndoirea trunchiului, aruncarea mingii înapoi prin rostogolire spre partener ; 5 — prinderea mingii de către partener ; 6 — ridicare în stînd.

4. Stînd, apucat mingea : 1 — pas lateral spre stînga cu ducerea mingii înainte ; 2—3 — răsucirea trunchiului spre stînga cu ducerea brațelor și a mingii lateral spre stînga cu arcuire ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — la fel spre dreapta.

Exercițiul se repetă rar și cu amplitudine în timpul răsucirii.

5. Stînd, cu mingea în față jos : 1 — ducerea brațelor și a mingii înainte ; 2 — ridicarea brațelor cu mingea oblic sus ; 3 — continuarea mișcării pînă sus ; 4 — revenire în stînd.

Exercițiul se repetă cu amplitudine în articulația umărului.

6. Stînd, cu mingea în față jos : 1—4 rotarea trunchiului spre stînga cu ducerea brațelor cu mingea spre direcția de rotație ; 5—8 — aceeași rotare spre dreapta.

7. Culcat pe spate, cu mingea între picioare la nivelul gleznelor : 1—2 — ridicarea picioarelor și a mingii la 45° ; 3—4 — revenire în culcat.

8. Stînd, apucat mingea : 1—2 aruncarea mingii în sus ; 3—4 — prinderea ei.

9. Stînd cu mâinile pe șolduri, mingea pe sol : 1 — sărituri ca mingea peste aceasta ; 2 — sărituri ca mingea, înapoi, peste minge.

10. Stînd, apucat mingea : 1 — pas înainte cu ridicarea brațelor și a mingii sus, cu inspirație ; 2 — revenire în stînd cu expirație.

Folosind ca formație coloana de gimnastică, se va executa timp de cîteva minute o încălzire individuală, în special pentru mobilitate.

II. 1. Sol

— Se repetă elementele de la lecția nr. 27, la care se adaugă podul și răsturnarea înainte.

— Se repetă de 2—3 ori exercițiul la sol din aceeași lecție, căruia i se adaugă cele două elemente.

2. Cal

— Balansuri peste și înapoi.

— Cercuri cu un picior din sprijin înapoi.

— Din sprijin călare, balans înapoi cu sprijinul piciorului din față pe cal.

— Din sprijin călare, balans înapoi și foarfecă înapoi.

Foarfeca înapoi se repetă în ambele părți, folosind capra cu mînere

3. Inele

— Urcare în sprijin, din balans înainte.

— Din atîrnat, balans înainte și urcare în sprijin echer, roată înainte în atîrnat îndoit, balans înapoi și răsucirea umerilor înainte, balans înapoi și coborîre în extensie.

4. Paralele

— Îndreptare din sprijin pe brațe.

— Din sprijin, balans înainte și coborîre laterală cu întoarcere spre interior.

Se repetă exercițiul de la lecția nr. 28.

5. Pregătire fizică

— Din stînd pe mîini, cu sprijin la perete (sau partener) îndoiri și întinderi de brațe. Se vor executa 2—3 serii a cîte 3—4 mișcări.

6. Joc

— „Transportul buștenilor“.

III. Mers cu ducerea brațelor sus și răsucirea trunchiului, urmate de relaxare în sprijin ghemuit. Mers corectiv cu brațele îndoite în față.

Lecția nr. 30

Teme: — **cal:** foarfecă înapoi;

— **inele:** repetarea exercițiului alcătuit din 5—7 elemente;

— **bară:** repetarea exercițiului din 5—7 elemente;

— **sărituri:** săritură prin stînd pe mîini.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 29.

II. 1. Cal

— Balansuri peste și înapoi.

— Foarfeci înapoi legate (fig. 100).

— Săritură în sprijin, balans peste cu un picior, balans înapoi și foarfecă înapoi, balans peste înapoi, balans peste și foarfecă înainte, balans peste și cerc cu un picior din sprijin dorsal, balans peste în afara mînerului în sprijin călare pe un mîner, balans înapoi cu un picior și coborîre în echer peste cal.

2. Inele

— Urcare în sprijin, din balans înainte.

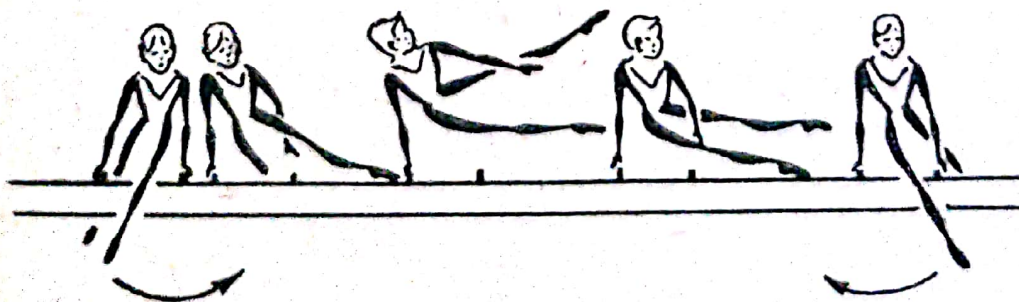


FIG. 100

- Răsucirea umerilor înainte din balans.
- Coborîre prin răsucirea umerilor înapoi.
- Se repetă exercițiul de la lecția nr. 29, înlocuindu-se coborîrea.

3. Bară

- Îndreptare în sprijin lateral.
- Roată călare înainte.
- Stînd apucat bara, răsturnare în sprijin din forță, balans peste un picior și roată călare înainte, balans peste în sprijin dorsal, îndreptare căzută, întoarcere cu sprijin, roată înapoi în sprijin, balans înapoi și roată în tălpi cu coborîre în extensie.

4. Sărituri (calul așezat transversal, 1 m înălțime și două trambuline suprapuse)

- Săritură prin stînd pe mîini.

5. Mobilitate

- Din stînd sau șezînd, îndoiri înainte cu arcuire.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers corectiv cu brațele îndoite la piept.

Lecția nr. 31

Teme: — sol: roată întoarsă;

— inele: balans înapoi în sprijin;

— paralele: stînd pe umeri din balans;

— bară: se repetă exercițiul alcătuit din 5—6 elemente.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 29.

II. 1. Sol

- Roată întoarsă.

- Repetarea elementelor și a exercițiului din lecția nr. 29.

2. Inele

- Balansuri în atîrnat, cu amplitudine.

- Balans înapoi în sprijin, cu ajutor.

- Urcare în sprijin din balans înainte.

3. Paralele

- Îndreptare în sprijin de pe brațe.

- Stînd pe umeri din balans.

- Se repetă exercițiul de la lecția nr. 29.

4. Bară

- Îndreptare în sprijin dorsal.

- Roată călare înainte.

- Coborire prin roată în tălpi.
- Se repetă exercițiul de la lecția nr. 30.

5. Pregătire fizică

- Inele : urcări în sprijin din forță, 2—3 urcări legate.

6. Joc

- „Lupta cocoșului“

III. Mers relaxat coordonat cu respirația. Mers controlat, cu cântec.

Lecția nr. 32

- Teme :** — **cal :** foarfeci înapoi, legate ;
- **paralele :** repetarea exercițiului alcătuit din 5—6 elemente ;
 - **bară :** repetarea exercițiului alcătuit din 4—6 elemente ;
 - **sărituri :** repetarea săriturii prin stînd pe mîini.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 29.

II. 1. Cal

- Foarfecă înainte.
- Cerc cu un picior din sprijin dorsal.
- Foarfecă înapoi.

Se repetă exercițiul de la lecția nr. 30.

2. Paralele

- Balansuri în sprijin pe brațe.
- Balans înapoi din sprijin pe brațe în sprijin.
- Stînd pe umeri din balans.
- Din sprijin, balans înapoi în stînd pe umeri, rostogolire înainte și balans înapoi în sprijin pe brațe, cu urcare în sprijin, balans înainte și coborîre laterală cu întoarcere. Exercițiul se repetă de 3—5 ori, cu ajutor la urcarea în sprijin prin balans înapoi.

3. Bară

Se repetă toate elementele și exercițiul din lecția nr. 31.

4. Sărituri (calul așezat transversal, 1 m înălțime, cu două trambuline suprapuse)

- Îndreptare de pe cap.
- Săritură prin stînd pe mîini.

Ambele sărituri se execută cu amplitudine, repetîndu-se de 8—10 ori.

5. Pregătire fizică

— Inele : din poziția atârnat răsturnat, lăsarea lentă a corpului în planșă înapoi, cu menținere și ușor ajutor.

6. Ștafetă

— Colectivul se împarte în două grupe egale : mers în stind pe mâini. Câștigă grupa care va merge mai mult.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor și cu respirație.

Mers corectiv cu brațele lateral sus.

Lecția nr. 33

Teme : — sol : roată întoarsă, răsturnare înapoi ;
— cal : cerc cu ambele picioare ;
— inele : urcare în sprijin prin balans înapoi ;
— paralele : din sprijin, balans înapoi în sprijin.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 29.

II. 1. Sol

— Roată întoarsă, răsturnare înapoi.

— Două răsturnări înapoi, legate.

— Repetarea elementelor și a exercițiului din lecția nr. 31 și introducerea acestor două elemente.

2. Cal

— Cercuri cu un picior, legate.

— Cercuri cu ambele picioare (duble) la capra cu mî-nere (fig. 101).

3. Inele

— Urcare în sprijin, prin balans înapoi (fig. 102).

— Răsucirea umerilor, prin balans înainte (fig. 103).

— Din atârnat, urcare în sprijin din forță, roată înainte în atârnat îndoit, balans înapoi și urcare în sprijin, balans înainte

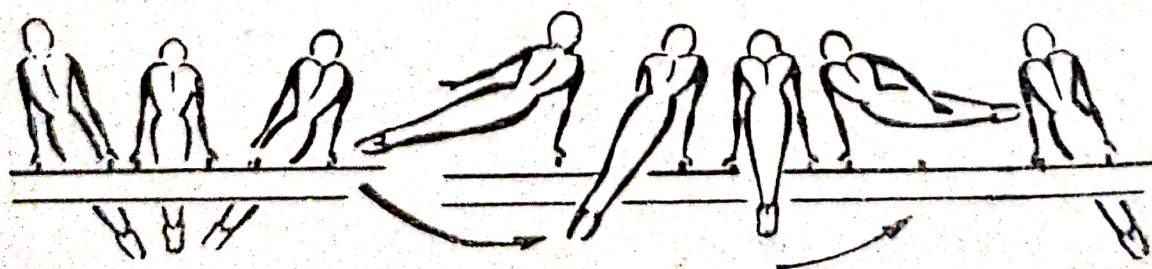


FIG. 101

în sprijin echer, cădere înapoi în atârnat îndoit, balans înapoi și răsucirea umerilor înainte, coborîre prin răsucirea umerilor înapoi.

4. Paralele

— Din sprijin pe brațe, balans înapoi în sprijin.

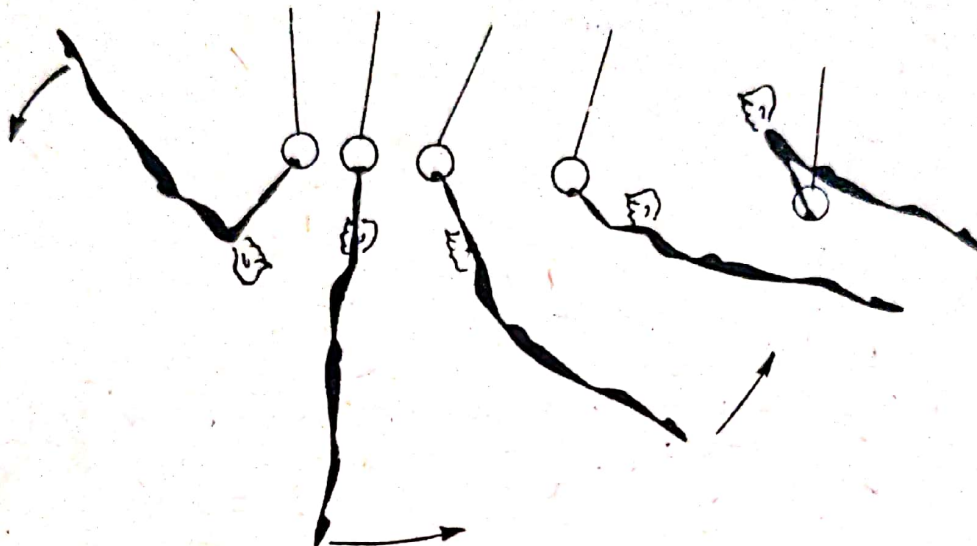


FIG. 102

— Stînd pe umeri din balans.

— Se repetă exercițiul de la lecția nr. 32.

5. Mobilitate

— Din poziția șezînd cu picioarele depărtate, îndoiri înainte cu răsucirea trunchiului și arcuiri.

Se vor executa serii a 4—6 îndoiri spre fiecare picior, cu amplitudine din ce în ce mai mare, mai ales la îndoire.

6. Joc

— „Mersul prin tunel“.

III. Din poziția culcat, relaxarea brațelor și a picioarelor.

Automasaj. Mers controlat și cu cîntec.

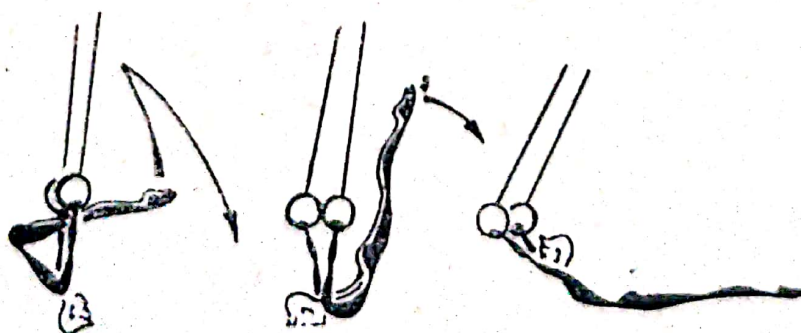


FIG. 103

Lecția nr. 34

- Tem e:** — **cal:** cercuri cu ambele picioare ;
— **inele:** legarea a 3—5 elemente învățate ;
— **bară:** coborîre prin subbalansare ;
— **sărituri:** sărituri peste cal cu picioarele depărtate.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 29.

II. 1. Cal

- Cercuri cu un picior, legate.
- Cercuri cu ambele picioare (duble).
- Foarfecă înainte.
- Săritură în sprijin, balans peste cu un picior, balans peste cu celălalt și cercuri duble, balans peste cu un picior și foarfecă înainte.

2. Inele

- Urcare din forță în sprijin echer.
- Urcare în sprijin din balans înapoi.
- Se repetă exercițiul de la lecția nr. 33.

3. Bară

- Îndreptare în sprijin.
- Roată înapoi în sprijin.
- Din sprijin, subbalansare cu ajutor.
- Din sprijin, coborîre prin subbalansare, cu ajutor.

4. Sărituri (calul așezat în lungime, 1 m înălțime, două trambuline suprapuse).

- Săritură în sprijin ghemuit pe cal.
- Săritură peste, cu picioarele depărtate.
- Se vor repeta 8—10 sărituri, cu elan de aproximativ 20 m

5. Pregătire fizică.

- Capra cu mînere : cercuri cu ambele picioare (duble).
- Concurs : cine execută mai multe cercuri.

6. Ștafetă :

- Colectivul se împarte în două grupe egale și aleargă 10—12 m călare, dus și întors.

III. Mers în coloană cîte unul, cu relaxarea brațelor și picioarelor. Mers corectiv cu brațele pe creștet.

Lecția nr. 35

- Tem e : — s o l : legarea mai multor elemente acrobatice pentru 2 „linii” ;
— i n e l e : legarea a 5—6 elemente învățate ;
— p a r a l e l e : îndreptare lungă joasă ;
— b a r ă : repetarea coborîrii prin subbalansare.

I. A — *Exerciții de ordine și formații*

- Ruperi și regroupări de rînduri în formația de careu.
- Mers în coloană cîte unul și trecere în coloană cîte doi.
- Sărituri cu deplasare înainte pe ambele picioare.
- Alergare în coloană cîte unul și alergare cu călcîiele la șezută.

— Trecere la pas și formarea coloanei de gimnastică pe patru șiruri.

B — *Exerciții libere pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — ducerea brațelor înainte cu îndoirea genunchilor ; 2 — revenire în stînd ; 3 — depărtarea piciorului stîng cu ducerea brațelor oblic sus ; 4 — revenire în stînd.

2. Stînd : 1 — ducerea brațelor sus și a piciorului stîng înapoi ; 2 — ducerea brațelor înapoi-jos și a piciorului stîng înainte ; 3 — stînd cu brațele sus ; 4 — revenire în stînd.

3. Stînd pe genunchiul stîng, piciorul drept lateral : 1 — ducerea brațelor lateral ; 2—3 — îndoirea trunchiului spre dreapta ; 4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceeași mișcare pe genunchiul drept.

4. Stînd : 1 — ducerea brațelor sus ; 2 — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea palmelor la vîrfurile picioarelor ; 3 — îndoire cu balansarea brațelor înapoi ; 4 — revenire în stînd.

5. Stînd cu brațele înainte : 1—8 rotarea brațelor prin jos înapoi ; 1—8 aceeași rotație în sens invers.

6. Stînd : 1 — ducerea brațelor îndoite la piept ; 2—3 — răsuțirea trunchiului spre stînga cu depărtarea piciorului stîng și a brațelor lateral ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta.

7. Culcat pe spate : 1—3 — ridicarea trunchiului la 45° cu ducerea brațelor lateral ; 4 — revenire în culcat.

8. Sprijin culcat înainte : 1 — sprijin culcat lateral stînga ; 2 — sprijin culcat înapoi ; 3 — sprijin culcat lateral dreapta ; 4 — reverire în sprijin culcat înainte.

9. Stînd cu mîinile pe şolduri : 1—4 — sărituri ca mingea pe loc ; 5—8 sărituri ca mingea cu întoarcere 90° spre stînga.

10. Stînd : 1 — sprijin ghemuit cu expiraţie ; 2 — ridicare în stînd, ducerea braţelor oblic sus şi inspiraţie.

Pe covor, în aceeaşi formaţie, colectivul va efectua cîteva minute încălzire individuală.

II. 1. Sol

— Colectivul repetă individual, cîteva minute, următoarele elemente : stînd pe mîini, cilindru înapoi, cumpănă, sfoară, pod şi roată laterală

— În torent, la saltea se repetă cu ajutor sau asistenţă : răsturnare înainte, răsturnare înapoi, roată întoarsă şi răsturnare înapoi.

2. Inele

— Balansuri în atîrnat, cu amplitudine.

— Urcare în sprijin, la balansul înapoi.

— Răsucirea umerilor înainte, din balans.

— Din atîrnat, urcare în sprijin, din forţă, sprijin echer (menţinut), roată înainte cu atîrnat îndoit, balans înapoi şi urcare în sprijin, cădere înapoi în atîrnat răsturnat, balans înapoi şi răsucirea umerilor înainte, coborîre prin răsucirea umerilor înapoi în extensie.

3. Paralele

— Îndreptare lungă joasă, la capătul barelor, cu ajutor.

— Îndreptare lungă joasă, la mijlocul aparatului, tot cu ajutor.

4. Bară

— Îndreptare în sprijin dorsal.

— Roată înapoi în sprijin.

— Îndreptare căzută, roata înapoi în sprijin şi coborîre prin subbalansare. Elementele, cît şi această legare se vor repeta de 5—6 ori

5. Pregătire fizică

— Capra cu mînere, foarfeci legate, cercuri cu ambele picioare (duble).

Se vor efectua 5—6 serii, sub formă de concurs, cine efectuează mai multe.

III. Exerciţii de întindere şi relaxare în doi. Mers controlat şi cu respiraţie.

Lecția nr. 36

- Tem e : — c a l : legarea a 3—4 elemente cu cercuri efectuate cu ambele picioare ;
— p a r a l e l e : îndreptare lungă joasă (repetare) ;
— b a r ă : legarea a 3—5 elemente învățate ;
— s ă r i t u r i : săritură peste cal cu picioarele depărtate (repetare).

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 35.

II. 1. Cal

- Balansuri peste și înapoi.
- Cercuri cu ambele picioare (duble).
- Foarfeci înainte legate.

Se repetă exercițiul de la lecția nr. 34.

2. Paralele

- Îndreptare lungă joasă (fig. 104).
- Din sprijin pe brațe, balans înapoi în sprijin.
- La capătul barelor — îndreptare lungă joasă în sprijin echer (menținut) — stînd pe umeri din forță — rostogolire înainte — balans înapoi pe brațe și urcare în sprijin — balans înainte și coborîre laterală cu întoarcere.

3. Bară

- Îndreptare în sprijin dorsal.
- Coborîre prin subbalansare.
- Din atîrnat, balans și îndreptare în sprijin dorsal, întoarcere în sprijin, îndreptare căzută, balans înapoi și roată înapoi în sprijin, balans înainte în sprijin și coborîre prin subbalansare cu extensie.

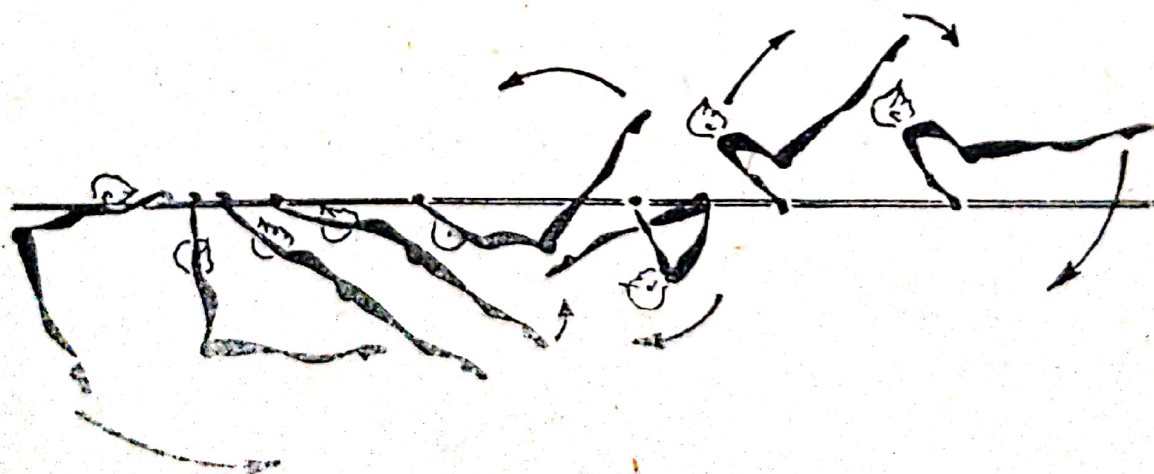


FIG. 104

4. *Sărituri* (calul așezat în lungime)
Se repetă săriturile de la lecția nr. 34, cu accent mai mare pe primul zbor.

5. *Mobilitate*
— Din șezînd îndoiri răsucite înainte cu arcuire.
— Se vor executa 4—6 serii a 6—8 arcuiri, folosind presiunea treptată a unui partener.

6. *Ștafetă*
— Colectivul se împarte în două grupe egale, care vor executa „roaba” dus și întors 8—10 m.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers corectiv cu brațele îndoite la piept.

Lecția nr. 37

Tem e : — s o l : repetarea exercițiului cu elemente acrobactice pe lungimea a două linii ;
— c a l : urcare în sprijin în echer, pe mîner ;
— i n e l e : repetarea exercițiului cu 4—6 elemente ;
— p a r a l e l e : legarea a 5—7 elemente.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 35.

II. 1. Sol

— Se repetă toate elementele de la lecția nr. 35 și în plus răsturnări înapoi, legate.

2. Cal

— Urcare în sprijin, peste un mîner în echer, în sprijin călare.

— Foarfeci înapoi, legate.

— Cercuri cu ambele picioare (duble).

Toate mișcările se execută cu amplitudine, repetîndu-se de 6—8 ori.

3. Inele

— Din balans înapoi în atîrnat, urcare în sprijin.

— Răsucirea umerilor înainte.

— Se repetă exercițiul de la lecția nr. 35.

4. Paralele

— Îndreptare lungă joasă, la mijlocul aparatului.

— Stînd pe umeri din balans.

— Balans înapoi din sprijin pe brațe și urcare în sprijin.

— La mijlocul aparatului : îndreptare lungă joasă stînd pe umeri din balans, rostogolire înainte și balans înapoi în sprijin pe brațe cu urcare în sprijin echer (menținut), bătaia picioarelor depărtate pe bare și balans înapoi (înalt) și coborîre laterală.

5. *Pregătire fizică*

— La paralele, din balans, îndoiri de brațe.

6. *Joc*

— „Mersul prin tunel”.

III. În cerc, prinși de mîini, întinderi cu inspirație și relaxări cu expirație. Mers controlat, cu cîntec.

Lecția nr. 38

Teme : — **cal :** repetarea urcării în sprijin echer pe un mîner ;

— **inele :** coborîre prin salt-depărtat ;

— **bară :** legarea a 5—6 elemente învățate ;

— **sărituri :** săritură peste cal prin ghemuit.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 35

II. 1. *Cal*

— Urcare în sprijin, peste un mîner, în sprijin călare.

— Foarfeci înapoi, legate.

— Cercuri cu ambele picioare (duble).

— Din stînd, cu o mînă pe mîner, cealaltă pe extremitatea calului : urcare în sprijin, peste mîner în echer în sprijin călare, balans înapoi și două foarfeci înapoi, legate, balans peste cu un picior și cercuri cu ambele picioare (duble), balans peste în afară cu un picior în sprijin călare pe un mîner și coborîre peste aparat în echer.

2. *Inele*

— Din atîrnat, balans înapoi în sprijin.

— Din balans înapoi, cilindru înainte.

— Din balans înainte, coborîre prin salt cu picioarele depărtate.

3. *Bară*

— Îndreptare în sprijin dorsal.

— Îndreptare căzută.

— Coborîre prin subbalansare.

Se repetă exercițiul de la lecția nr. 36.

4. *Sărituri* (calul așezat în lungime, 1 m înălțime, două trambuline suprapuse).

— Săritură în sprijin ghemuit.

— Săritură peste, prin ghemuit.

Se vor efectua 8—12 repetări, punându-se accent pe bătaia pe trambulină și întinderea corpului peste aparat cu așezarea palmelor cât mai aproape de capătul calului.

5. *Pregătire fizică*

— La paralele joase, îndoiri și întinderi de brațe din stînd pe mîini, cu ajutor.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers corectiv, cu brațele îndoite cu mîinile la umăr.

Lecția nr. 39

Teme: — *sol*: repetarea exercițiului liber ales;

— *inele*: din balans, coborîre prin salt depărtat;

— *paralele*: repetarea exercițiului compus din 5—6 elemente;

— *bară*: roată înainte în sprijin.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 35.

II. 1. *Sol*

— Colectivul repetă individual, cîteva minute, următoarele elemente: stînd pe mîini din forță, cumpănă, roată laterală și roată întoarsă. La saltea se repetă, în grup, răsturnarea înainte, răsturnarea înapoi (2—3 legate) și roata întoarsă, răsturnare înapoi.

Legarea individuală a acestor elemente, într-un exercițiu, folosind legături simple, precum și elemente acrobatice pentru începutul și sfîrșitul exercițiului.

2. *Inele*

— Din balans înapoi — cilindru înainte.

— Din balans înainte — coborîre prin salt cu picioarele depărtate.

— Din atîrnat — urcare din forță în sprijin echer, roată înainte în atîrnat înainte îndoit, balans înapoi și cilindru înainte, balans înapoi și urcare în sprijin, căderi înapoi în atîrnat răsturnat, balans înapoi, înainte și coborîre prin salt cu picioarele depărtate.

3. Paralele

— Se repetă elementele și exercițiul de la lecția nr. 37.

4. Bară

— Îndreptare în sprijin dorsal.

— Roată înainte în sprijin, cu ajutor.

— Coborîre prin subbalansare.

— Se repetă exercițiul de la lecția nr. 38.

5. Mobilitate

— La sol : sfoară înainte și laterală (progresiv).

— Se vor efectua 5—6 exerciții.

6. Joc

— „Transportul buștenilor“.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers cu respirație și mers corectiv cu mâinile la ceafă.

Lecția nr. 40

Teme : — **cal** : repetarea exercițiului compus din 5—6 elemente ;

— **paralele** : — balans peste o bară, cu un picior ;

— **bară** : efectuarea elanului prin bici-balans ;

— **sărituri** : săritură peste cal prin ghemuit (repetare).

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 35.

II. 1. Cal

— Urcare în sprijin pe un mîner, în echer, în sprijin călare.

— Cercuri cu ambele picioare (duble).

— Foarfeci înapoi, legate.

— Se repetă exercițiul de la lecția nr. 38.

2. Paralele

— Îndreptare lungă joasă, la mijlocul aparatului.

— Îndreptare în sprijin,

— Balans peste o bară cu un picior, din sprijin.

— Se repetă exercițiul de la lecția nr. 39.

3. Bară

— Luarea elanului prin bici-balans (fig. 105).

— Urcare din balans înapoi în sprijin.

— Subbalansare și urcare din balans înapoi în sprijin.

— Îndreptare în sprijin, roată înapoi în sprijin, subbalansare și urcare din balans înapoi în sprijin.

— Elementele propriu-zise, cât și cele de legătură se vor repeta de 5—6 ori, cu ajutor.

4. Sărituri (calul așezat în lungime, 1,10 m înălțime)

— Se vor repeta săriturile de la lecția nr. 37, punându-se accent pe primul zbor, pentru a se executa cât mai înalt.

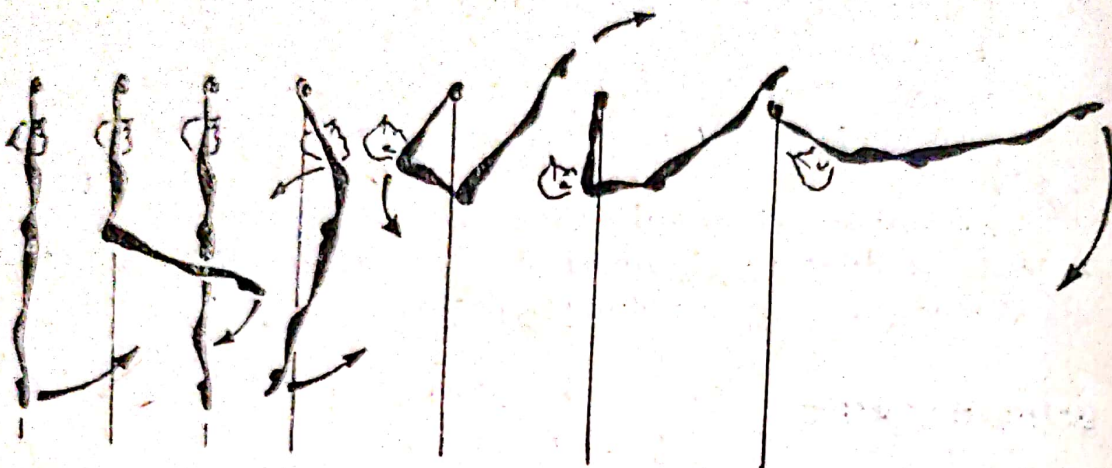


FIG. 105

5. Pregătire fizică

— Inele : urcări din forță, în sprijin echer. Din atârnat, lăsare lentă în planșă înapoi.

6. Ștafetă

— Colectivul se împarte în două, pe 4 saltele vor executa, dus și întors, rostogoliri în doi.

III. Exerciții de întindere și relaxare în perechi. Mers controlat, mers cu cîntec.

Lecția nr. 41

Teme : — **s o l** : exerciții pregătitoare pentru saltul înainte ;

— **c a l** : cerc cu ambele picioare și coborîre prin lateral ;

— **i n e l e** : exerciții pregătitoare pentru cilindrul înainte ;

— **p a r a l e l e** : stînd pe mîini din balans.

I. A — Mers în coloană cîte unul, cu cercul la umăr.

— Mers pe vîrfuri cu brațele sus, ținînd cercul orizontal.

— Alergare cu cercul la umăr, săritură pe ambele picioare în cerc (așezat pe sol).

— Mers și formarea coloanei de gimnastică pe 4 șiruri.

B — *Exerciții cu cercuri pentru pregătirea aparatului locomotor.*

1. Stînd, apucat cercul : 1 — îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor cu cercul înainte ; 2 — ridicare în stînd ; 3 — ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor și a cercului sus ; 4 — revenire în stînd.

2. Stînd : 1 — pas lateral spre stînga cu ducerea brațelor cu cercul lateral dreapta ; 2 — ducerea brațelor sus cu cercul orizontal ; 3 — coborîrea cercului, cu brațele spre stînga ; 4 — revenire în stînd.

3. Stînd : 1 — pas lateral spre stînga cu aplecarea trunchiului înainte, brațele sus cu cercul orizontal ; 2—3 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, brațele cu cercul jos, înaintea picioarelor ; 4 — revenire în stînd.

4. Stînd : 1 — pas lateral spre stînga cu ducerea brațelor sus cu cercul vertical ; 2—3 — îndoire laterală a trunchiului cu arcuire, brațele sus cu cercul vertical ; 4 — stînd depărtat cu brațele și cercul sus ; 5—8 — la fel în partea cealaltă.

5. Stînd în interiorul cercului, apucat la nivelul bazinului : 1—2 — prin îndoire, ducerea brațelor și cercului sus ; 3—4 — revenire în poziția de plecare. Exercițiul se repetă de 4—6 ori, rar, punînd accent pe lucrul la nivelul articulației umărului.

6. Stînd : 1 — pas lateral spre stînga cu ducerea brațelor și a cercului înainte ; 2—3 — răsucirea trunchiului spre stînga cu arcuire și ducerea brațelor și cercului în aceeași parte ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — mișcarea se repetă și spre dreapta.

7. Sprijin culcat înainte cu palmele în interiorul cercului : 1 — săritură în sprijin culcat cu palmele în exteriorul cercului ; 2 — săritură în sprijin culcat cu palmele în interiorul cercului.

8. Culcat pe spate cu brațele și cercul sus : 1 — ridicarea picioarelor la verticală ; 2 — coborîrea picioarelor în culcat ; 3—5 — ridicare în echer, cu brațele înainte și cercul orizontal ; 6 — revenire în poziția de plecare.

9. Stînd, cu cercul într-o mînă ținut jos, vertical : 1 — săritură ca mingea în interiorul cercului ; 2 — aceeași în exteriorul lui. Se execută 10—12 sărituri, schimbînd cercul în cealaltă mînă.

10. Stînd : 1 — pas înainte cu ducerea brațelor cu cercul sus și inspirație ; 2 — revenire în stînd cu expirație.

În continuare se vor efectua încă câteva minute de încălzire individuală, insistându-se asupra articulațiilor.

II. 1. Sol

— Rostogoliri înainte fără mâini, peste 5—6 saltele suprapuse.

— Aceeași rostogolire, cu rotație mai mare.

— Salt grupat înainte.

— Se repetă elementele și exercițiul individual de la lecția nr. 39.

2. Cal

— Urcare în sprijin pe un mîner, în echer, și cercuri cu ambele picioare.

— Foarfeci înainte.

— Cercuri cu ambele picioare (duble) și coborîre prin trecere pe extremitatea calului în echer.

3. Inele

— Din atîrnat îndoit : coborîre prin răsucirea umerilor înapoi.

— Din atîrnat îndoit la inele joase : cilindru înapoi în stînd pe sol.

— Cilindru înapoi, cu ajutorul a două persoane, acordat din lateral.

— Din balans înapoi : urcare în sprijin.

— Din balans înainte : coborîre prin salt cu picioarele depărtate.

— Toate mișcările se vor repeta de 4—6 ori.

4. Paralele

— Din sprijin, balans înalt înapoi și coborîre laterală.

— Din sprijin, balans înapoi și stînd pe mâini cu ajutor.

— Din sprijin pe brațe, balans înainte în sprijin.

5. Pregătire fizică

— Inele : din atîrnat răsturnat — lăsare lentă în planșă înapoi (la început cu un picior îndoit), menținută 2—3 secunde la orizontală.

6. Joc

— „Rostogoliri în trei“.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers corectiv cu brațele îndoite înainte.

Lecția nr. 42

- Teme : — **cal** : cercuri cu ambele picioare pe un mîner ;
— **inele** : cilindru înainte (repetare) ;
— **bară** : balans înapoi în sprijin ;
— **sărituri** : sărituri peste cal prin ghemuit cu întoarcere.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 41.

II. 1. Cal

- Cercuri cu ambele picioare (duble).
- Cercuri cu ambele picioare, cu o mîna pe mîner și cealaltă pe extremitatea calului.

- Foarfeci înainte, legate.

- Se repetă coborîrea de la lecția nr. 41.

2. Inele

- Cilindru înapoi.

- Din balans înainte, coborîre prin salt.

- Balans înapoi și urcare în sprijin.

- Din atîrnat, urcare din forță în sprijin echer, roată înainte în atîrnat îndoit, cilindru înapoi în atîrnat răsturnat, balans înapoi și urcare în sprijin, cădere înapoi în atîrnat răsturnat, balans înapoi-înainte și coborîre prin salt depărtat.

3. Bară

- Balans înapoi în sprijin (fig. 106).

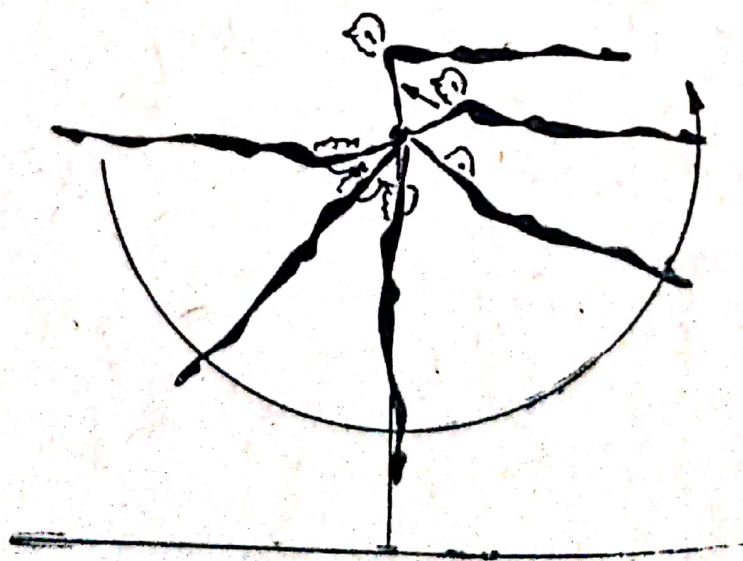


FIG. 106

- Îndreptare căzută.
- Subbalansare cu întoarcere.
- Din atârnat, bici-balans și urcare în sprijin prin balans înapoi, roată înapoi în sprijin, îndreptare căzută — balans înapoi în sprijin și coborîre prin subbalansare.

4. *Sărituri* (calul așezat în lungime, 1,20 m înălțime, cu două trambuline suprapuse).

- Săritură în sprijin ghemuit și cu extensie jos.
- Săritură peste, prin ghemuit.
- Săritură peste, prin ghemuit cu întoarcere 90°

5. *Mobilitate*

- Rotări ample în articulațiile: pumnilor, gleznelor și șoldurilor.

6. *Ștafetă*

- Pe două grupe egale, mersul „broasca” 8—10 m, dus și întors.

III. Șezînd, în cerc pe covor, automasaj. Mers controlat, mers cu cîntec.

Lecția nr. 43

Teme: — sol: salt grupat înainte;

- inele: legarea a 4—6 elemente învățate;
- paralele: stînd pe mîini (repetare);
- bară: balans înapoi în sprijin (repetare).

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 41.

II. 1. *Sol*

- Stînd pe mîini din forță, cu brațele întinse și corpul îndoit.

- Din stînd pe mîini, săritură în stînd (corbet).

- Din stînd pe mîini, „corbet” și răsturnare înapoi cu ajutor

- Salt grupat înainte.

- Se repetă exercițiul liber de la lecția nr. 41.

2. *Inele*

- Se repetă elementele și exercițiul de la lecția anterioară.

3. *Paralele*

- Stînd pe mîini, din balans.

- Din sprijin pe brațe, urcare în balans înainte în sprijin și balans înapoi în stînd pe mîini.

— Indreptare lungă joasă la mijlocul aparatului — bătaie cu picioarele depărtate pe bare și balans înapoi în stînd pe mîini.

4. Bară

— Balans înapoi în sprijin.

— Indreptare căzută.

— Roată înainte în sprijin.

— Subbalansare cu întoarcere și indreptare în sprijin.

— Se repetă exercițiul de la lecția nr. 42.

5. Pregătire fizică

— Calul cu mînere: cercuri cu ambele picioare (duble). Cercuri cu ambele picioare, cu sprijin pe un mîner și pe extremitatea calului.

Concurs, cine execută mai multe cercuri din 5 încercări.

6. Ștafetă

— Colectivul se împarte în două grupe egale, care vor executa „mersul în stînd pe mîini“, 10—12 m.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers corectiv cu brațele lateral sus.

Lecția nr. 44

Tem e : — **cal :** repetarea exercițiilor de la lecția nr. 43 ;
— **paralele :** stînd pe mîini din forță ;
— **bară :** coborire peste bară prin ghemuit ;
— **sărituri :** repetarea săriturilor de la lecția nr. 42.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 41.

II. 1. Cal

— Cercuri cu ambele picioare (duble).

— Cercuri duble, cu sprijin pe mîner și extremitatea aparatului.

— Foarfeci înainte, legate.

— Urcare în sprijin pe un mîner în echer și cerc cu ambele picioare (duble), balans peste cu un picior și două foarfeci înainte, legate, balans peste și trecere pe extremitatea calului — cerc cu ambele picioare și coborire în echer cu întoarcere.

2. Paralele

— Stînd pe mîini din balans.

— Stînd pe mîini din forță.

— La mijlocul aparatului, îndreptare lungă joasă cu echer, stînd pe umeri din forță, rostogolire înainte, balans înapoi înainte în sprijin pe brațe, urcare în sprijin, balans înapoi în stînd pe mîini și coborîre laterală.

3. Bară joasă

— Din sprijin, săritură peste bară prin ghemuit.

— Din sprijin, săritură peste bară prin depărtat, îndreptare căzută și săritură peste aparat prin ghemuit și apoi prin depărtat. Elementele se vor repeta de 6—8 ori cu asigurare.

4. Sărituri (calul așezat în lungime)

— Se repetă săriturile de la lecția nr. 42.

5. Pregătire fizică

— Scara fixă : ridicări de picioare, din atîrnat.

6. Ștafetă

— Colectivul se împarte în două grupe egale, care vor executa „roaba“, 8—10 m dus și întors.

III. Din culcat pe spate, relaxarea brațelor și a picioarelor, urmată de respirații ample. Mers controlat și mers cu cîntec.

Lecția nr. 45

Teme : — **s o l** : răsturnare înainte, roată întoarsă ;
 — **c a l** : legarea a 5—6 elemente ;
 — **i n e l e** : îndreptare în sprijin echer ;
 — **p a r a l e l e** : stînd pe mîini din forță.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 41.

II. 1. Sol

— Stînd pe mîini din forță, cu brațele întinse și corpul îndoit.

— Din stînd pe mîini „corbet“ și două răsturnări înapoi.

— Din alergare, răsturnare înainte pe un picior, roată întoarsă și răsturnare înapoi.

— Salt grupat înainte.

— Legarea a 5—6 elemente acrobatice.

2. Cal

— Cercuri duble (cu ambele picioare).

— Cercuri duble cu sprijin pe un mîner și pe extremitatea calului.

- Foarfeci înainte, legate.
- Se repetă exercițiul de la lecția anterioară.

3. Inele

- Din atârnat răsturnat, îndreptare în sprijin (fig. 107).
- Cilindru înapoi.

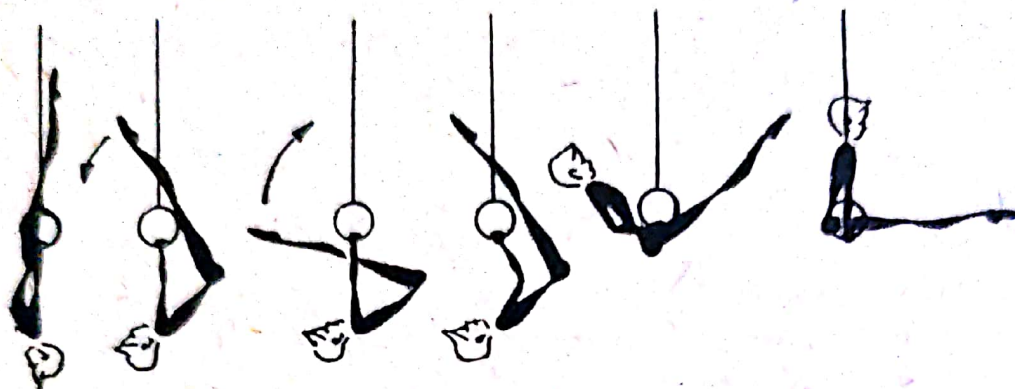


FIG. 107.

- Din atârnat — balans înapoi în sprijin din balans înainte, coborîre prin salt, cu picioarele depărtate. Îndreptarea se repetă de 8—10 ori, cu ajutor, iar celelalte elemente de 4—5 ori.

4. Paralele

- Din sprijin la capătul barelor, balans și coborîre cu trecerea unui picior prin lateral.
- Din sprijin la capătul barelor, balans și coborîre cu trecerea ambelor picioare prin lateral.
- Stînd pe mîini din forță.
- Stînd pe mîini din balans.
- Se repetă exercițiul de la lecția nr. 44.

5. Mobilitate

- Podul de jos și din stînd.
- Se vor executa 4—5 mișcări cu arcuire în articulația umărului, urmate de îndoiri înainte, pentru redresarea coloanei vertebrale.

6. Joc

- „Rostogolire în trei” — rostogoliri laterale cu corpul întins.

III. Mers liniștitor cu respirație. Mers corectiv cu brațele încrucișate la spate.

Lecția nr. 46

- Tem e : — c a l : legarea unui exercițiu alcătuit din 5—6 elemente ;
— i n e l e : cilindru înainte și înapoi ;
— b a r ă : săritură peste bară prin depărtat ;
— s ă r i t u r i : sărituri peste cal în echer.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 41.

II. 1. Cal

- Foarfeci înapoi, legate.
- Cerc cu ambele picioare, cu sprijin pe mâner și extremitatea calului.
- Foarfecă înapoi din sprijin călare pe un mâner.
- Din stînd, apucat un mâner și sprijin pe extremitatea calului, săritură și cercuri cu ambele picioare, subcerc cu un picior în sprijin călare pe un mâner, foarfecă înapoi cu trecere în sprijin pe mînere, balans peste un picior și cerc cu ambele picioare, trecere la extremitatea calului și coborîre în echer cu întoarcere.

2. Inele

- Îndreptare în sprijin — din atîrnat răsturnat.
- Cilindru înainte.
- Cilindru înapoi.
- Din atîrnat — ridicare în atîrnat răsturnat — atîrnat îndoit și îndreptare în sprijin echer — roată înainte în atîrnat răsturnat — lăsare înapoi în planșă — revenire în atîrnat îndoit — cilindru înapoi și coborîre prin balans înainte și salt cu picioarele depărtate.

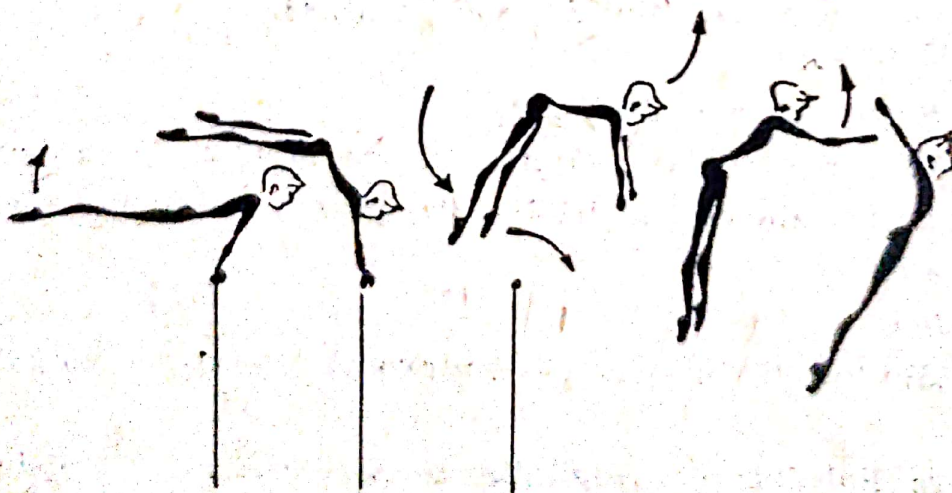


FIG. 108

3. Bară

— Din sprijin, balans înapoi și săritură peste aparat prin ghemuit, apoi prin depărtat (fig. 108).

— Îndreptare căzută, balans înapoi și săritură peste bară prin ghemuit.

— Îndreptare în sprijin, roată înapoi în sprijin, îndreptare căzută, balans înapoi și săritură peste bară prin ghemuit.

4. Sărituri (calul așezat în lungime, 1,20 m înălțime)

— Săritură peste cal, prin ghemuit.

— Săritură în sprijin pe cal cu picioarele întinse.

— Săritură peste cal, cu bătaie la capătul depărtat, cu picioarele întinse.

5. Pregătire fizică

— Mers în sprijin la paralele.

III. Automasaj. Mers corectiv cu mâinile pe creștet.

Lecția nr. 47

Tem e : — **s o l :** răsturnare, roată întoarsă, răsturnare înapoi ;

— **i n e l e :** planșă înapoi ;

— **b a r ă :** subbalansare și îndreptare ;

— **p a r a l e l e :** coborîre, prin depărtat, la capătul barelor.

I. A — *Exerciții de ordine și formații*

— Mers în coloană câte unul și mers lateral pe scările fixe.

— Ruperi și regrupări de rînduri cu cățărare pe scările fixe.

— Alergare în coloană câte unul și alergare cu săritură în patru labe.

— Trecere la pas și așezarea colectivului la câte o scară fixă.

B — *Exerciții la scara fixă pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd cu fața la scara fixă : 1 — ducerea brațelor sus ; 2 — îndoirea genunchilor cu apucarea scării la nivelul umerilor ; 3 — ridicare în stînd cu brațele sus ; 4 — revenire în stînd.

2. Stînd cu umărul stîng la scară : 1—2 — pas lateral cu piciorul stîng, sprijinindu-l pe șipca a 3-a, mâinile pe creștet ; 3 — revenire în stînd ; 4 — întoarcere la stînga-mprejur ; 5—8 — aceeași mișcare cu piciorul drept.

3. Stînd cu spatele la scară: 1—3 — îndoirea trunchiului înainte cu apucarea scării la nivelul bazinului; 4 — revenire în stînd.

4. Stînd cu umărul stîng la scară: 1 — pas lateral cu stîngul, sprijinindu-l pe şipca a 3-a şi ducerea mâinilor la umăr; 2—3 — îndoirea trunchiului spre stînga cu ducerea mâinilor pe creştet; 4 — revenire în stînd; 5—8 — aceeaşi mişcare spre dreapta.

5. Stînd cu faţa la scară, la 1 m distanţă: 1—3 — aplecarea trunchiului înainte cu arcuire şi apucarea scării la nivelul bazinului; — 4 revenire în stînd.

6. Şezînd cu spatele la scară, braţele sus apucat: 1—3 — ridicarea pieptului şi a bazinului sus în extensie; 4 — revenire în stînd.

7. Stînd cu faţa la scară: 1—4 — căţărare pe scară cu ajutorul braţelor şi picioarelor; 5—8 — coborîre numai în braţe.

8. Atîrnat cu spatele la scară: 1 — îndoirea picioarelor cu ducerea genunchilor la piept; 2 — întinderea picioarelor la orizontală; 3 — readucerea genunchilor la piept; 4 — revenire în atîrnat.

9. Stînd cu faţa la scară, apucat: 1—2 — săritură ca mingea în extensie cu picioarele îndoite; 3—4 — sărituri în stînd.

10. Stînd cu faţa la scară, apucat: 1 — răsucirea trunchiului spre exterior cu ducerea braţului stîng oblic sus, inspiraţie; 2 — revenire în stînd cu expiraţie; 3—4 — aceeaşi mişcare cu braţul drept.

II. 1. Sol

— Se repetă individual următoarele elemente: stînd pe mîini din forţă, cumpănă, roată, îndreptare de pe cap, răsturnare înainte, roată întoarsă şi răsturnare înapoi.

— Se repetă de 2—3 ori exerciţiul individual, folosind aceste elemente, legate între ele după preferinţele fiecărui sportiv în parte.

2. Inele

— Din atîrnat îndoit — îndreptare în sprijin echer.

— Cilindru înapoi.

— Planşă înapoi — din atîrnat răsturnat (fig. 109).

— Se repetă exerciţiul de la lecţia nr. 46.

3. Paralele

— Stînd pe mîini din forţă.

— Îndreptarea lungă, joasă — balans înapoi în stînd pe mîini.

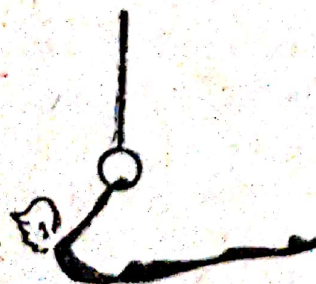


FIG. 109

— La capătul barelor — balans înapoi în sprijin și coborîre cu picioarele depărtate în extensie.

— Se repetă exercițiul de la lecția nr. 45.

4. Bară

— Îndreptare căzută, roată înainte în sprijin, balans înapoi în sprijin și coborîre peste aparat cu picioarele depărtate.

— Subbalansare cu întoarcere și îndreptare în sprijin — coborîre prin subbalansare.

Aceste elemente se repetă de 5—6 ori, cu ajutor.

5. Pregătire fizică

— Paralele joase: din stînd pe mîini, cu ajutor sau cu sprijin: îndoiri și întinderi de brațe.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers corectiv cu mîinile pe creștet.

Lecția nr. 48

Teme: — **cal:** cerc cu ambele picioare pe extremitatea calului;

— **paralele:** coborîre prin stînd pe mîini;

— **bară:** alcătuirea unui exercițiu legînd 5—6 elemente;

— **sărituri:** repetarea săriturilor de la lecția nr. 46.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 47.

II. 1. Cal

— Foarfeci înapoi, legate (2—3).

— Cercuri cu ambele picioare (duble).

— Cercuri cu ambele picioare, în sprijin pe un mîner și pe extremitatea calului.

— Se repetă exercițiul de la lecția nr. 46.

2. Paralele

— Stînd pe mîini din forță.

— Stînd pe mîini din balans la capătul barelor.

— Coborîre din stînd pe mîini la capătul barelor, cu picioarele depărtate în stînd.

3. Bară

— Îndreptare în sprijin dorsal.

— Subbalansare cu întoarcere și îndreptare în sprijin.

— Urcare prin balans înapoi în sprijin.

— Din atârnat, bici-balans și urcare prin balans înapoi în sprijin, roată înapoi în sprijin, subbalansare cu întoarcere și îndreptare în sprijin, roată înainte cu sprijin, balans înapoi și coborîre peste aparat cu picioarele depărtate în extensie.

4. *Sărituri* (calul așezat în lungime).

— Se vor repeta săriturile de la lecția nr. 46, insistîndu-se ca primul zbor să fie cît mai înalt.

5. *Mobilitate*

— Cumpănă cu piciorul în sprijin la scara fixă și cu arcuiri. Se va executa alternativ cu un picior și cu celălalt.

6. *Joc*

— „Cursa pe numere”.

III. Mers relaxat și cu respirație. Mers controlat și cu cîntec.

Lecția nr. 49

Tem e : — **s o l :** legarea mai multor elemente acrobatice pe lungimea a două linii ;

— **c a l :** coborîre în echer pe extremitatea calului ;

— **i n e l e :** planșă înapoi (repetare) ;

— **p a r a l e l e :** coborîre din stînd pe mîini (repetare).

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 47.

II. 1. *Sol*

— Individual se repetă : stînd pe mîini, cumpăna, roata laterală și podul, iar în grup la saltea : răsturnarea înainte, saltul grupat înainte, roata întoarsă și răsturnarea înapoi.

Individual se repetă pe părți din exercițiul format din 5—6 elemente, inclusiv cele de legătură.

2. *Cal*

— Foarfeci înapoi, legate.

— Cercuri cu ambele picioare.

— Cerc cu ambele picioare și deplasare pe extremitatea calului, cu așezarea mîinii și coborîre în echer.

3. *Inele*

— Din atârnat îndoit : îndreptare în sprijin echer.

— Cilindru înainte.

— Urcare din balans înapoi în sprijin.

— Se repetă exercițiul de la lecția nr. 47.

4. Paralele

- Îndreptare lungă, joasă.
- Îndreptare lungă, joasă în sprijin echer și stînd pe mîini din forță.
- Stînd pe mîini din balans la capetele barelor și coborîre prin depărtarea picioarelor în stînd.

5. Pregătire fizică

- Planșă înapoi la inele, cu menținere.

III. În cerc, pe sol, în poziția culcat: întinderi și relaxări. Mers controlat și cu cîntec.

Lecția nr. 50

- Tem e: — cal: repetarea exercițiului de la lecția nr. 49;
- inele: legarea a 5—6 elemente învățate;
 - bară: repetarea mișcărilor de la lecția nr. 48;
 - sărituri: săritură peste cal în echer cu întoarcere 90°.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 47.

II. 1. Cal

- Se repetă toate mișcărilor de la lecția anterioară.

2. Inele

- Din atîrnat îndoit: îndreptare în sprijin.
- Cilindru înapoi.
- Balans înapoi în atîrnat și urcare în sprijin.
- Din balans în atîrnat: coborîre prin salt cu picioarele depărtate, deasupra nivelului inelelor.

3. Bară

- Urcare din balans înapoi în sprijin și roată înapoi în sprijin.
- Din sprijin: subbalansare cu întoarcere și îndreptare în sprijin

Se repetă exercițiul de la lecția nr. 48.

4. Sărituri (calul așezat în lungime, 1,20 m, două trambuline suprapuse).

- Săritură peste cal prin ghemuit, cu sprijin la capătul depărtat.

- Aceeași săritură cu picioarele întinse.
- Săritură peste cal cu picioarele întinse și întoarcere 90°, cu sprijin la capătul depărtat.

5. Pregătire fizică

- Inele : din poziția atârnat răsturnat : lăsare lentă în planșă înapoi și revenire. Mișcarea se va repeta de 4—6 ori, cu menținerea corpului la orizontală 2—3 secunde.

6. Ștafetă

- Colectivul se împarte în două jumătăți ; deplasare individuală 8—10 m în sprijin culcat înainte.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers corectiv cu brațele oblic jos.

Lecția nr. 51

- Tem e : — sol : răsturnări înapoi, legate ;
- inele : repetarea elementelor de la lecția nr. 50 ;
 - paralele : stînd pe mîini și coborîre prin roată ;
 - b a r ă : roată liberă.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 47.

II 1. Sol

- Stînd pe mîini din forță.
- Cumpănă.

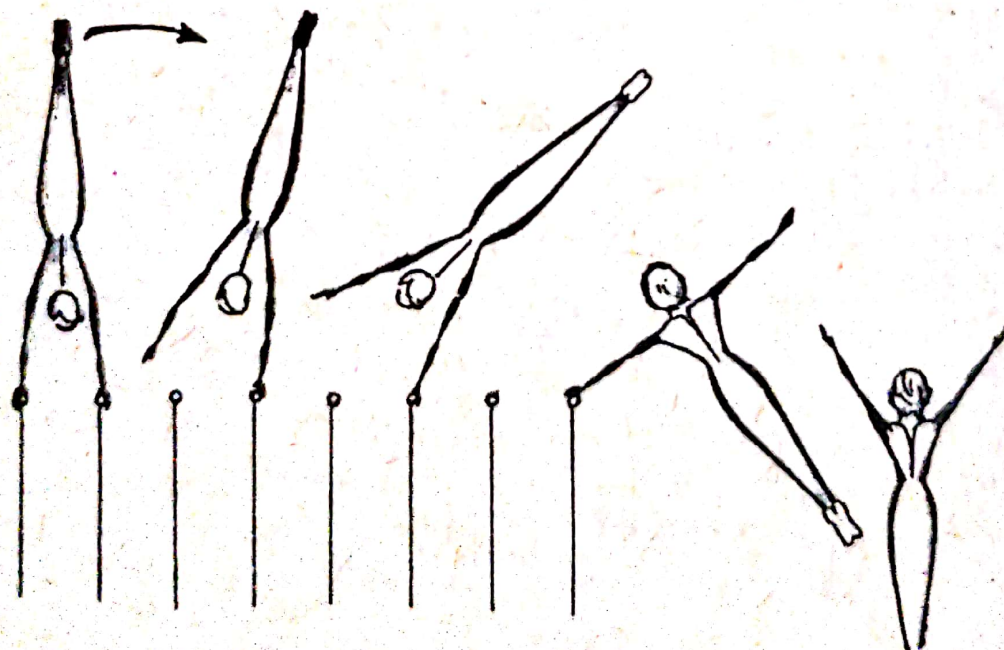


FIG. 110

- Roată laterală.
- Răsturnare înainte pe un picior și roată întoarsă.
- Roată întoarsă și două răsturnări înapoi.
- Din alergare, salt grupat înainte.
- Se repetă exercițiul liber ales, pe părți, de 2—3 ori.

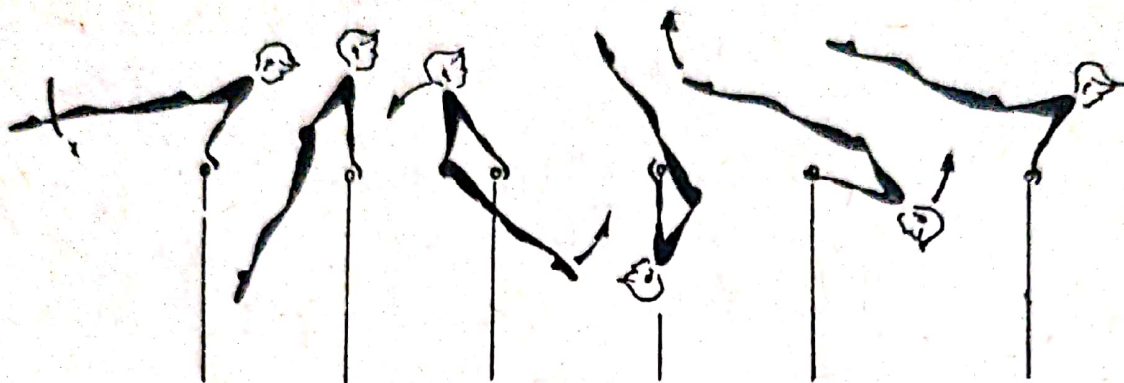


FIG. 111

2. Inele

- Din atârnat îndoit : îndreptare în sprijin.
- Se repetă elementele din lecția anterioară.

3. Paralele

- Stînd pe mîini din forță.
- Din stînd pe mîini, coborîre laterală prin roată (fig. 110).
- Se repetă elementele și legările din lecția nr. 49.

4. Bară joasă

- Roată înapoi în sprijin.
- Din sprijin : balans înapoi și roată liberă cu coborîre în stînd.

- Din sprijin : balans înapoi și roată liberă cu ajutor.

Ultimele două elemente se vor repeta de 6—8 ori, cu ajutor, folosind balans cît mai mare.

- La bară înaltă, din bici-balans : urcare în sprijin prin balans înapoi și roată liberă, cu ajutor (fig. 111).

5. Mobilitate

- Din poziția atârnat la bara fixă și la scară : întinderi și răsuciri în articulațiile umerilor.

III. Mers relaxat și cu respirație. Mers controlat și corectiv cu mîinile la ceafă.

Lecția nr. 52

Teme: — cal: coroană;

— paralele: întoarcere în stînd pe mîini;

— bară: jumătate gigantică înapoi;

— sărituri: săritura „hochei”.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 47.

II.1. Cal

— Foarfeci înainte, legate.

— Cercuri cu ambele picioare, legate.

— Coroană (fig. 112).

2. Paralele

— Stînd pe mîini din forță.

— Îndreptare în sprijin și balans înapoi în stînd pe mîini.

— La paralele joase se va executa întoarcere în stînd pe mîini: balans înapoi în stînd pe mîini, cu întoarcere și coborîre prin roată laterală.

3. Bară

— Balans înapoi din atîrnat și roată liberă, cu săritură în stînd.

— Din sprijin: balans înapoi în stînd pe mîini și jumătate gigantică înapoi, cu ajutor.

4. Sărituri (calul așezat în lungime, 1,20 m, două trambuline suprapuse).

— Săritură în sprijin pe cal, cu bătaia palmelor pe capătul apropiat.

— Aceeași săritură, cu așezarea picioarelor întinse pe cal.

— Săritură peste cal cu îndoirea și întinderea picioarelor și bătaia palmelor pe capătul apropiat al calului.

5. Pregătire fizică

— Inele: planșă înainte și înapoi cu menținere 3 secunde.

III. Mers cu relaxarea brațelor și mers corectiv cu mîinile la umăr.

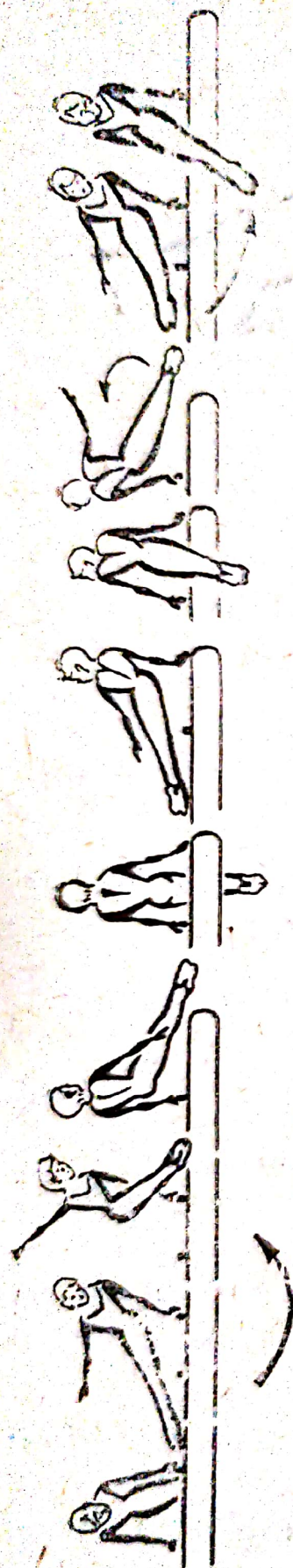


FIG. 112

Lecția nr. 53

Tem e : — **sol :** repetarea exercițiului liber ales la sol ;
— **cal :** coroană (repetare) ;
— **inele :** coborîre prin salt depărtat-înalt ;
— **paralele :** repetarea exercițiului de la lecția nr. 52.

I. A — *Exerciții de ordine și formații*

- Adunări în formația de raport în linie pe două rînduri.
- Mers în coloană cîte doi.
- Mers lateral cîte doi, prinși de mîini.
- Alergare cîte doi și alergare de galop, prinși cu brațele de umeri cîte doi.
- Trecere la pas și formarea coloanei de gimnastică pe patru șiruri (cîte doi).

B — *Exerciții în doi pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd față în față cîte doi, prinși de mîini : 1—2 — împingeri și tracțiuni în brațe cu opunerea rezistenței (un braț îndoit) ; 3—4 — aceeași mișcare îndoind celălalt braț.
2. Stînd : 1 — pas înainte cu ducerea brațelor sus ; 2 — îndoirea picioarelor, apucarea brațelor și ducerea lor înainte ; 3 — aceeași mișcare ca la timpul 1 ; 4 — revenire în stînd.
3. Stînd față în față apucat de umeri : 1 — pas lateral cu aplecare înainte ; 2 — răsucirea trunchiului spre stînga ; 3 — răsucirea trunchiului spre dreapta ; 4 — revenire în stînd.
4. Cîte doi, șezînd depărtat apucat de mîini : 1—2 — îndoire înainte cu tracțiune și lăsare pe spate ; 3—4 — la fel în partea cealaltă.
5. Stînd spate în spate, mîinile sus apucat : 1—2 — fandare cu stîngul înainte, brațele sus, corpul în extensie ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceeași mișcare cu piciorul drept.
6. Stînd spate în spate, mîinile sus apucat : 1—2 — îndoire înainte cu ținerea partenerului pe spate, în extensie ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceeași mișcare cu schimbarea executantului.
7. Sprijin culcat înainte, partenerul apucînd executantul de genunchi (roaba) : 1—8 — deplasare înainte în mîini ; 8—16 — schimbarea partenerului ; aceeași deplasare.
8. Culcat pe spate, sprijinit de partener la nivelul gleznelor : 1 — ridicarea trunchiului la 45° ; 2 — revenire în culcat ; 3 — ridicarea trunchiului la verticală, cu mîinile pe creștet ; 4 — revenire în culcat.

9. Stînd față în față, apucat reciproc de piciorul stîng al partenerului : 1—8 — sărituri ca mingea, pe un picior, celălalt ținut de partener, cu întoarcere în cerc ; 8—16 — sărituri ca mingea în sens invers.

10. Stînd față în față, apucat de mîini înainte : 1 — ducerea unui braț lateral cu inspirație ; 2 — revenire în stînd cu expirație ; 3—4 — la fel cu brațul opus.

II. 1. Sol

— Individual se repetă următoarele elemente : stînd pe mîini din forță, pod, roată laterală, cumpănă laterală, și la saltea ; roată întoarsă, răsturnare înapoi, salt înainte și răsturnare înainte. Se repetă de 2—3 ori părți din exercițiul liber ales și o dată legat integral.

2. Cal

— Foarfeci înainte.

— Cercuri cu ambele picioare (duble).

— Balans peste cu un picior și cerc cu ambele picioare — coroană și cerc cu ambele picioare.

3. Inele

— Îndreptare în sprijin echer.

— Cilindru înainte.

— Urcare în sprijin prin balans înapoi.

— Balans înainte și coborîre prin salt cu picioarele depărtate, peste nivelul inelelor.

— Din atîrnat, balans înainte în atîrnat răsturnat, îndreptare în sprijin echer, rostogolire înainte în atîrnat răsturnat, planșă înapoi (menținut).

— Ridicare în atîrnat îndoit, balans înapoi și cilindru înainte, balans înapoi și urcare în sprijin, cădere înapoi, balans înapoi, înainte și coborîre prin salt, depărtat.

4. Paralele

— Se repetă elementele de la lecția anterioară.

5. Pregătire fizică

— Cal : cercuri cu ambele picioare, legate, între mînere și mixt apucat. Concurs, cine execută mai multe cercuri din 3 încercări.

III. Mers liniștitor și cu respirație. Mers controlat și cu cîntec.

Lecția nr. 54

- Tem e :** — **cal :** legarea coroanei cu alte 2—3 elemente ;
— **inele :** repetarea elementelor de la lecția nr. 53 ;
— **bară :** roată liberă și jumătate gigantică ;
— **sărituri :** repetarea săriturilor de la lecția nr. 52.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 53.

II. 1. Cal

- Foarfecă înainte.
- Cerc cu ambele picioare.
- Foarfecă înapoi.
- Balans peste cu un picior, foarfecă dublă înainte, cerc cu ambele picioare, coroană, cerc cu ambele picioare, balans peste înapoi cu un picior și foarfecă înapoi.

2. Inele

- Din atârnat răsturnat, coborîre în planșă înainte, menținut.

Se repetă exercițiul de la lecția nr. 53.

3. Bară

- Din atârnat : balans înapoi și roată liberă în stînd pe mîini.
- Din sprijin : balans înapoi și o jumătate de gigantică înapoi.
- Din atârnat : balans înapoi, roată liberă în stînd pe mîini și jumătate gigantică înapoi.

4. Sărituri

- Se repetă săriturile de la lecția nr. 52, accentuîndu-se întinderea picioarelor și extensia după al doilea zbor.

5. Mobilitate

- Din șezînd cu picioarele depărtate : îndoiri înainte și răsucite cu arcuiri.

III. Din poziția culcat pe spate : relaxarea brațelor și a picioarelor. Automasaj. Din aceeași poziție, rostogoliri laterale cu corpul relaxat. Mers în coloană cu cîntec.

Lecția nr. 55

Teme: — sol: repetarea elementelor de la lecția nr. 53;

— inele: repetarea elementelor de la lecția nr. 53;

— paralele: stînd pe mîini, întoarcere și coborîre prin roată laterală;

— bară: repetarea elementelor de la lecția nr. 54.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 53.

II. 1. Sol

— Se repetă elementele de la lecția nr. 53, iar exercițiul liber ales se repetă de 2—3 ori.

2. Inele

— Din atîrnat răsturnat: planșă înainte. Se repetă exercițiul de la lecția nr. 53.

3. Paralele

— Îndreptare lungă, joasă.

— Stînd pe mîini din forță.

— Stînd pe mîini și întoarcere.

— Din sprijin: balans înapoi în stînd pe mîini.

— Întoarcere 180° și coborîre laterală prin roată.

— Din sprijin pe brațe: balans înapoi în sprijin echer.

4. Bară

— Subbalansare cu întoarcere și îndreptare în sprijin.

Se vor repeta, de asemenea, elementele și exercițiul de la lecția nr. 54.

5. Pregătire fizică

— Cal: foarfeci legate și cercuri cu ambele picioare, concurs din 5 încercări.

6. Joc

— Tracțiuni la frînghie (două echipe).

III. Mers relaxat cu respirație. Mers corectiv cu brațele îndoite înainte.

Lecția nr. 56

Tem e: — **cal:** exerciții pregătitoare pentru „tramlot” ;
— **paralele:** schimb de sprijin înapoi ;
— **bară:** repetare de la lecția nr. 55 ;
— **sărituri:** săritură peste cal în echer cu întoarcere 90°.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 53.

II. 1. Cal

- Cercuri cu ambele picioare.
- Cercuri cu ambele picioare, în sprijin cu o mână pe miner și cealaltă pe extremitatea calului.

— Din cerc cu ambele picioare, tramlot.

2. Paralele

- Din balans înapoi pe brațe: schimb de sprijin înapoi, pe brațe. Se repetă elementele de la lecția nr. 55 (fig. 113).

3. Bară

- Îndreptare și roată liberă.

— Se repetă toate elementele de la lecția nr. 55.

4. **Sărituri** (calul așezat în lungime, 1,20 m, două trambuline suprapuse).

- Săritură în sprijin cu picioarele întinse pe cal.

— Săritură peste, cu picioarele întinse și cu bătaia mâinilor pe capătul depărtat.

— Săritură peste, cu picioarele întinse, cu bătaia mâinilor pe capătul depărtat și întoarcere 90°. Ultimele sărituri se vor repeta de 6—7 ori.

5. Pregătire fizică

Paralele joase : stînd pe mîini din forță, 2—3 repetări legate.

III. Întinderi și relaxări, în perechi. Mers corectiv cu brațele îndoite la piept.

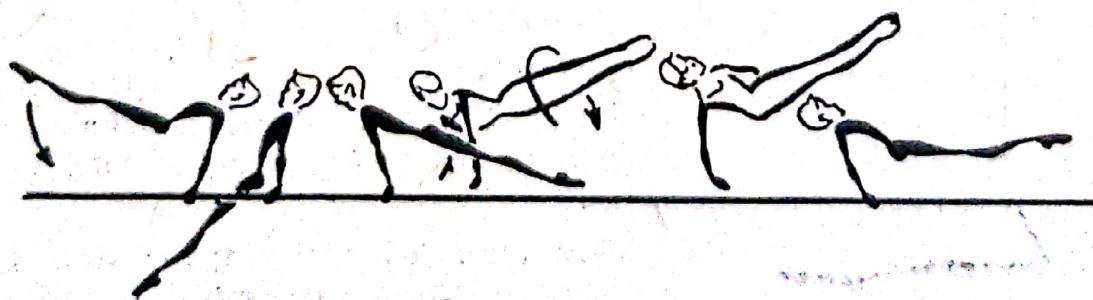


FIG. 113

Lecția nr. 57

Temе: — sol: exerciții pregătitoare peste salt grupat înapoi;
— cal: repetare „tramlot”;
— inele: planșă înainte;
— paralele: schimb de sprijin înapoi (repetare).

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 53.

II. 1. Sol

— Exerciții pregătitoare pentru salt grupat înapoi.
— Roată întoarsă, săritură înaltă și grupare cu ajutor.
— Se repetă exercițiul liber ales de 2—3 ori, insistându-se asupra mișcărilor de legătură. Execuția în torent a elementelor acrobatice.

2. Cal

— Cercuri cu ambele picioare și coroană.
— Se repetă mișcărilor de la lecția nr. 56, cu un număr mai mare de repetări la tramlot.

3. Inele

— Îndreptare din sprijin, echer.
— Stînd pe umeri, menținut.
— Cilindru înapoi.
— Planșă înainte (fig. 114).

4. Paralele

— Schimb de sprijin înapoi, din sprijin pe brațe — îndreptare lungă, joasă în echer.
— Se repetă elementele de la lecția nr. 56.

5. Mobilitate

— La scara fixă: îndoiri înainte și laterale cu arcuiri.

6. Ștafetă

— Colectivul se împarte în două jumătăți: cățărări la frînghie sub formă de concurs.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers cu respirație și mers corectiv cu brațele oblic sus.

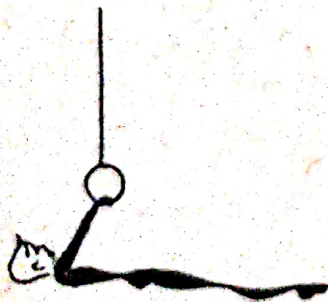


FIG. 114



Lecția nr. 58

- Teme :** — **cal :** coroană, tramlot ;
 — **inele :** stînd pe umeri din forță ;
 — **bară :** jumătate gigantică înainte ;
 — **sărituri :** săritură „hochei“.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 53.

II. 1. Cal

- Foarfecă înainte.
- Cerc cu ambele picioare.
- Tramlot.
- Corcană.
- Balans peste cu un picior, foarfecă înainte, cerc cu ambele picioare, tramlot, balans peste înapoi cu un picior și foarfecă înapoi.

2. Inele

- Se repetă toate elementele de la lecția anterioară.
- Cilindru înapoi și salt depărtat, peste nivelul inelelor.

3. Bară

- Îndreptare în sprijin, cu priza de jos apucat.
- Din sprijin : balans înapoi în stînd pe mîini, cu priza de jos apucat.
- Din sprijin : balans înapoi (priza de jos apucat), în stînd pe mîini și jumătate gigantică înainte, cu ajutor. Toate elementele se repetă, folosind și bara joasă la balansul în stînd pe mîini.

4. *Sărituri* (calul așezat în lungime, 1,20 m, două trambuline suprapuse)

- Săritură în sprijin pe cal, cu bătaia mîinilor pe capătul apropiat.

- Săritură peste cal, cu îndoirea și întinderea picioarelor, cu bătaia mîinilor pe capătul apropiat.

5. Pregătire fizică

Tracțiuni la bară din atîrnat, în 2—3 serii a 6—8 ori.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers cu respirație și cu cîntec.

Lecția nr. 59

Tem e : — sol : salt grupat înapoi ;
— inele : legarea a 4—5 elemente învățate ;
— paralele : îndreptare progresivă ;
— bară : gigantica înainte.

I. A — Întoarceri de pe loc, la comanda inversă.

— Mers în coloană câte unul și variantă de mers : patru timpi pe vîrfuri, patru timpi ghemuit.

— Alergare în coloană câte unul și alergare cu pas sărit.

— Trecere la pas și formarea coloanei de gimnastică pe patru șiruri din deplasare.

B — *Exerciții libere pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — îndoirea genunchilor cu ducerea mîinilor pe creștet ; 2 — revenire în stînd ; 3 — îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor lateral ; 4 — revenire în stînd.

2. Stînd : 1 — ducerea brațelor îndoite la piept ; 2 — pas înainte cu piciorul stîng și ducerea brațelor sus ; 3 — readucerea brațelor îndoite la piept și revenire în stînd ; 4 — revenire în stînd.

3. Șezînd cu picioarele depărtate : 1 — ducerea brațelor sus ; 2—3 — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea mîinilor la vîrfurile picioarelor ; 4 — revenire în șezînd.

4. Stînd depărtat cu brațele lateral : 1—4 — rotarea trunchiului spre stînga ; 5—8 — rotarea trunchiului spre dreapta.

5. Stînd : 1 — îndoirea brațelor și ducerea mîinilor la piept ; 2 — întinderea brațelor înainte ; 3 — ducerea brațelor sus ; 4 — revenire în stînd.

6. Stînd : 1 — pas spre stînga cu ducerea brațelor lateral ; 2 — fandare spre stînga cu îndoirea trunchiului la dreapta și ducerea brațelor sus ; 3 — fandare spre dreapta și îndoirea trunchiului spre stînga ; 4 — revenire în stînd.

7. Culcat pe spate : 1 — ridicarea picioarelor la 45° ; 2 — revenire în culcat ; 3 — ridicarea picioarelor la 90° ; 4 — revenire în culcat.

8. Sprijin culcat înapoi : 1 — îndoirea brațelor ; 2 — întinderea brațelor.

9. Stînd : 1 — săritură ca mingea cu ducerea brațelor lateral ; 2 — revenire ; 3 — aceeași săritură cu depărtarea picioarelor și ducerea brațelor sus ; 4 — săritură în stînd.

10. Stînd : 1 — pas înainte cu ducerea brațelor lateral și inspirație ; 2 — revenire în stînd cu expirație.

II. 1. Sol

— Stînd pe mîini cu braţele întinse şi corpul îndoit. Se repetă elementele din exerciţiul liber ales şi se execută de 2—3 ori legat, întreg exerciţiul.

2. Inele

— Planşa înainte.

— Îndreptare în sprijin echer.

— Cilindru înapoi.

— Din atîrnat: ridicare în planşă înainte cu priza adîncă, atîrnat îndoit, îndreptare în sprijin echer (menţinut), rostogolire înainte în atîrnat răsturnat, planşă înapoi — atîrnat îndoit, cilindru înapoi şi coborîre prin salt cu picioarele depărtate, peste nivelul inelelor.

3. Paralele

— Îndreptare progresivă în sprijin pe braţe, cu ajutor.

— Stînd pe mîini din forţă cu braţele întinse şi corpul îndoit

— Schimb de sprijin înapoi din sprijin pe braţe.

4. Bară

— Cu priză de jos apucat: îndreptare în sprijin şi balans înapoi în stînd pe mîini.

— Gigantică înainte, cu ajutor (fig. 115).

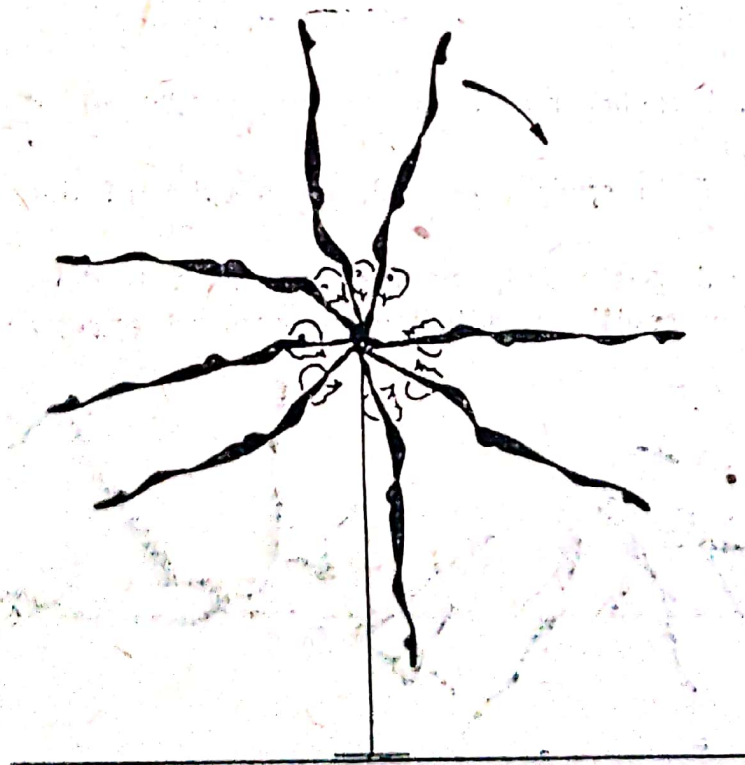


FIG. 115

5. Pregătire fizică

— Inele : planșă înainte și înapoi. Se va repeta de 3—4 ori, cu ajutor.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers cu respirație și mers corectiv cu mâinile pe creștet.

Lecția nr. 60

- Teme : — cal : repetare din lecția nr. 59 ;
— paralele : îndreptare progresivă (repetare) ;
— bară : gigantică înainte (repetare) ;
— sărituri : repetare din lecția nr. 58.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 59.

II. 1. Cal

- Urcare în sprijin echer pe un mîner.
- Se repetă elementele și exercițiul de la lecția nr. 58.

2. Paralele

— Îndreptare progresivă din sprijin în sprijin pe brațe. Se repetă elementele de la lecția anterioară (fig. 116).

3. Bară

- Se repetă elementele de la lecția nr. 59.
- Se leagă două gigantesce înainte, cu ajutor, și se repetă de 2—3 ori.

4. Sărituri (calul așezat în lungime, 1,20 m, două trambuline suprapuse)

— Săritură în sprijin pe cal, cu bătaia mâinilor pe capătul apropiat.

— Săritură peste cal, cu îndoirea și întinderea picioarelor în echer și cu sprijinul mâinilor pe capătul apropiat al calului.

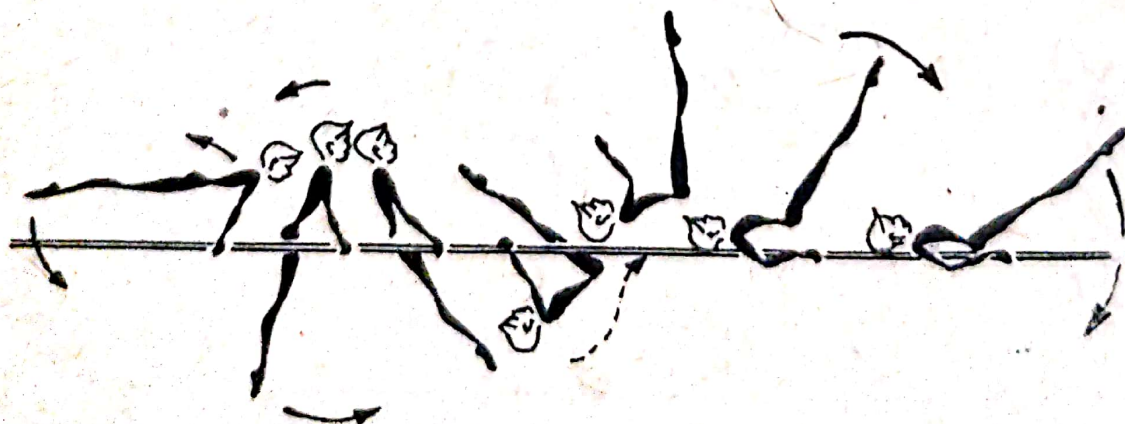


FIG. 116

— Săritură peste cal, cu picioarele în echer și cu bătaia mâinilor pe capătul apropiat.

5. *Mobilitate.*

— Din pozițiile stînd și șezînd: îndoiri înainte, laterale și răsucite cu arcuiri.

Se vor efectua 2—3 serii pentru fiecare fel de îndoire.

III. Automasaj. Mers corectiv cu brațele oblic jos.

Lecția nr. 61

Teme: — *sol*: crearea unui exercițiu liber ales;
— *cal*: legarea a 4—5 elemente învățate;
— *inele*: repetare de la lecția nr. 59;
— *paralele*: legarea a 4—5 elemente învățate.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 59.

II. 1. Sol

— Salt grupat înapoi, cu ajutor.

— Roată întoarsă — salt grupat înapoi. Se repetă exercițiul liber ales, pe părți, de 2—3 ori.

2. Cal

— Urcare în sprijin echer, pe un mîner, cerc cu ambele picioare, tramlot.

— Se repetă aceste elemente legate de 4—6 ori, insistîndu-se pe amplitudinea la cercuri.

3. Inele

— Îndreptare în sprijin echer.

— Cilindru și coborîre prin salt cu picioarele depărtate.

Se repetă exercițiul de la lecția nr. 59.

4. Paralele

— Îndreptare lungă, joasă și îndreptare progresivă.

— Din sprijin pe brațe: urcare prin balans înainte în echer, stînd pe mîini cu brațele întinse și corpul îndoit, schimb de bare și coborîre prin roată laterală.

5. Pregătire fizică

— Planșa înainte (menținută) la inele.

III. Din șezînd: rulări înainte și înapoi cu corpul relaxat. Mers corectiv cu mîinile la ceafă.

Lecția nr. 62

- Tem e:** — **cal:** repetare de la lecția nr. 61 ;
— **inele:** repetare de la lecția nr. 59 ;
— **bară:** legarea a 2—3 elemente cu gigantică înainte ;
— **sărituri:** repetare de la lecția nr. 60.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 59.

II. 1. *Cal*

— Urcare în sprijin echer pe un mîner, cerc cu ambele picioare — tramlot, balans peste înapoi cu un picior, foarfecă înapoi, balans peste, cerc cu ambele picioare — deplasare laterală pe extremitatea calului și coborîre în echer cu întoarcere.

2. *Inele*

- Din balans : urcare înainte în sprijin echer.
- Planșă înainte.
- Îndreptare în sprijin echer.
- Cilindru înainte.

3. *Bară*

— Îndreptare în sprijin, cu priza de jos apucat — balans înapoi și gigantică înainte.

— Subbalansare și balans înapoi în sprijin.

Se vor lega 2—3 gigantici înainte, cu ajutor.

4. *Sărituri*

— Se repetă săriturile de la lecția nr. 60, mărindu-se numărul săriturilor cu picioarele întinse.

5. *Pregătire fizică*

— **Cal:** Cercuri cu ambele picioare, în sprijin : cu o mînă pe mîner, cealaltă pe extremitatea calului. Se vor executa sub formă de concurs.

III. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers controlat și mers cu cîntec.

Lecția nr. 63

- Tem e:** — **sol:** repetarea exercițiului liber ales ;
— **inele:** repetare de la lecția nr. 59 ;
— **paralele:** stînd pe mîini în echer ;
— **bară:** exerciții pregătitoare pentru gigantică înapoi.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 59.

II. 1. Sol

- Salt grupat înapoi, de pe loc.
- Roată întoarsă, salt grupat înapoi.
- Salt grupat înainte din elan.

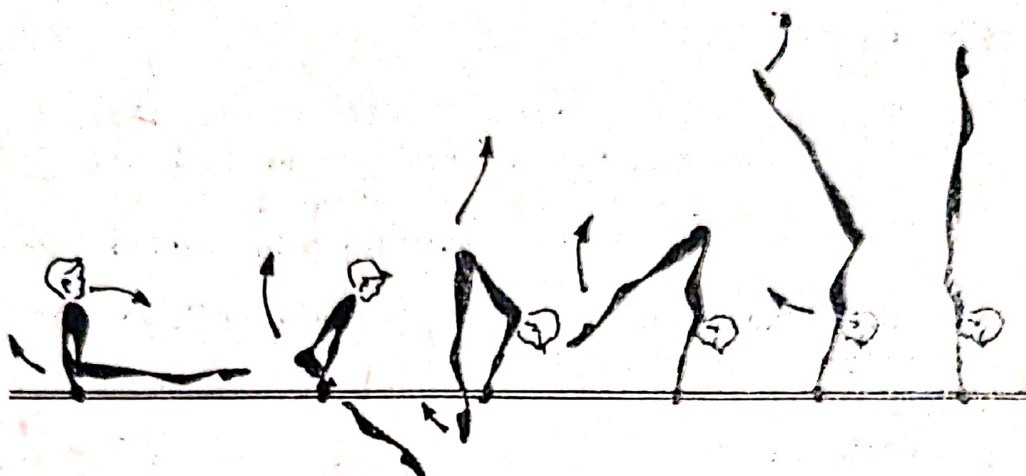


FIG. 117

— Răsturnare înainte pe un picior, roată întoarsă, salt grupat înapoi cu ajutor.

Se repetă de 2—3 ori liniile cu elemente acrobatice din exercițiul liber ales.

2. Inele

- Planșă înainte.
- Balans înainte în sprijin echer.
- Cilindru înainte.

Se repetă exercițiul de la lecția nr. 59.

3. Paralele

- Îndreptare progresivă din sprijin.
- Îndreptare lungă, joasă.
- Din balans înapoi pe brațe — schimb de sprijin.
- Stînd pe mîini, cu corpul îndoit și brațele întinse (fig. 117).
- Din stînd pe mîini ; schimb de bare și coborîre prin roată laterală.

4. Bară

- Balans în stînd pe mîini.
- Gigantică înapoi cu ajutor.
- Îndreptare în sprijin și gigantică înainte.

5. Mobilitate

— Sfoară înainte și lateral. Elementul se execută cu depărtarea progresivă a picioarelor, de 3—4 ori, cu arcuiri.

6. Joc

— „Roabă” printre obstacole.

- III. Sărituri de pe loc, cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Intinderi și relaxări. Mers corectiv cu mâinile pe creștet.

Lecția nr. 64

Teme: — cal: repetare de la lecția nr. 62 ;
— paralele: repetare de la lecția 63 ;
— bară: gigantică înapoi ;
— sărituri: săritură prin stînd pe mîini.

- I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 59.

II. 1. Cal

- Foarfecă înapoi.
- Cerc cu ambele picioare.

Se repetă elementele și exercițiul de la lecția nr. 62.

2. Paralele

- Schimb de sprijin înapoi de pe brațe, în sprijin cu ajutor.
- Se repetă elementele de la lecția anterioară.

3. Bară

Gigantică înapoi cu ajutor (fig. 118).

- Roată liberă, gigantică înapoi cu ajutor.
- Îndreptare în sprijin, gigantică înainte.



FIG. 118

Toate elementele se vor repeta de 4—6 ori cu ajutor în lonjă.

3. Sărituri (calul așezat în lungime, 1,20 m, cu două trambuline suprapuse)

- Sărituri în stînd pe mîini, pe capătul apropiat.
- Săritură în stînd pe mîini cu sprijin pe mijlocul calului.

Se execută 6—8 sărituri, punîndu-se accent pe înălțimea primului zbor și sprijinul mîinilor întinse pe aparat.

4. Pregătire fizică

— Cal : foarfeci legate înainte și înapoi sub formă de concurs, în 3—5 serii.

5. Ștafetă

— Colectivul se împarte în două jumătăți și execută sub formă de concurs „tancul” în doi pe saltea, 6—8 m.

III. Mers relaxat și cu respirație. Mers corectiv cu mâinile pe solduri.

Lecția nr. 65

- Teme : — sol : „corbet” răsturnare înapoi ;
— cal : repetare de la lecția nr. 62 ;
— inele : alcătuirea unui exercițiu prin legarea a 5—6 elemente ;
— paralele : idem.

I. A — Întoarceri de pe loc, la comanda inversă. Mers în coloană câte doi și mers ghemuit ținându-se de mâini.

— Alergare în coloană câte doi cu mâna pe umărul vecinului și variantă, 8 timpi alergare cu picioarele întinse înainte, 8 timpi cu picioarele întinse înapoi.

— Mers controlat și formarea coloanei de gimnastică pe patru șiruri, din mers.

B — *Exerciții cu măciuci pentru pregătirea aparatului locomotor*

1. Stînd : 1 — fandare lateral stînga cu brațele diagonal, stîngul sus (apucat măciucile) ; 2 — ducerea brațului drept oblic sus ; 3 — ducerea brațului drept oblic jos ; 4 — revenire în stînd, cu măciucile jos ; 5—8 — la fel spre dreapta.

2. Stînd : 1 — îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor înainte (ținînd măciucile) ; 2 — ridicare în stînd cu brațele înainte ; 3 — ducerea brațelor sus ; 4 — revenire în stînd.

3. Stînd : 1 — pas lateral spre stînga cu ducerea brațelor oblic sus, ținînd măciucile ; 2 — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor și a măciucilor între picioare ; 3 — îndoire înainte cu ducerea măciucilor spre vârful picioarelor ; 4 — revenire în stînd.

4. Stînd : 1 — pas lateral spre stînga cu ducerea brațelor cu măciucile oblic sus ; 2 — îndoirea trunchiului spre stînga cu brațele sus ; 3 — îndoirea trunchiului spre stînga cu brațele sus și lovirea măciucilor ; 4 — stînd depărtat, brațele oblic sus ; 5—8 — la fel spre dreapta.

5. Stînd, brațele înainte, ținînd măciucile : 1—2 — rotarea brațului stîng, prin jos înapoi ; 3—4 rotarea brațului drept prin jos înapoi ; 5—8 — rotarea ambelor brațe, prin jos înapoi cu ușoară îndoire a genunchilor.

6. Stînd : 1 — pas spre stînga, cu ducerea brațelor cu măciucile lateral ; 2 — aplecarea trunchiului înainte ; 3—4 — din aplecat, răsucirea trunchiului spre stînga cu brațele lateral ; 5—6 — răsucire spre dreapta ; 7 — revenire cu trunchiul aplecat înainte, brațele lateral ; 8 — revenire în stînd.

7. Stînd : 1 — ghemuit cu așezarea măciucilor pe sol ; 2 — aruncarea picioarelor în sprijin culcat înainte ; 3 — din sprijin culcat înainte, săritură cu mîinile peste măciuci ; 4 — săritură cu mîinile peste măciuci, înapoi ; 5 — sprijin ghemuit cu apucarea măciucilor ; 6 — revenire în stînd.

8. Culcat pe spate, apucat măciucile : 1—2 — ridicare în echer cu brațele și măciucile înainte ; 3—4 — revenire în culcat.

9. Stînd : 1—4 — sărituri ca mingea cu brațele și măciucile înainte ; 5—8 — sărituri ca mingea cu brațele și măciucile lateral-sus.

10. Stînd : 1 — pas spre stînga cu ducerea brațelor cu măciucile lateral, inspirație ; 2 — revenire cu expirație.

Sportivul de serviciu va strînge măciucile, iar colectivul, pe locul respectiv, va efectua cîteva minute încălzire individuală, insistînd asupra articulațiilor șoldurilor, umerilor și pumnilor.

II. 1. Sol

- Roată întoarsă, săritură cu grupare.
- Roată întoarsă, salt grupat înapoi.
- Răsturnare înainte pe un picior — roată întoarsă — salt grupat înainte.
- Corbet, de două ori, răsturnări înapoi.
- Se repetă de 2—3 ori elementele de legătură dintre li-niile acrobatice ale exercițiului liber.

2. Cal

- Foarfeci înapoi legate.
- Cerc cu ambele picioare.
- Tramlot.
- Se repetă exercițiul de la lecția nr. 62.

3. Inele

- Din atîrnat : planșă înainte — ridicare în atîrnat în-doit — îndreptare în sprijin — roată înainte în atîrnat răstur-nat — balans înapoi și cilindru înainte — cilindru înapoi și coborîre prin salt cu picioarele depărtate peste nivelul inelelor.

Înainte de executarea exercițiului se vor repeta o dată sau de două ori cilindrul, îndreptarea în sprijin și coborîrea.

4. Paralele

— Îndreptare lungă, joasă, îndreptarea progresivă, balans înapoi pe brațe și schimb de sprijin înapoi în echer, stînd pe mîini din forță cu brațele întinse și corpul îndoit, schimb de bare și coborîre prin roată laterală.

Exercițiul se repetă de 2—3 ori, după ce s-au efectuat unele mișcări de acomodare.

5. Pregătire fizică

— Din sprijin la paralele, balansuri cu îndoirea și întinderea brațelor înainte și înapoi de 5—6 ori, în 2—4 serii.

6. Joc

— „Broasca în doi“.

III. Rostogoliri laterale cu corpul întins. Mers controlat și mers cu cîntec.

Lecția nr. 66

Teme: — **cal**: coborîre cu întoarcere din cerc pe extremitatea calului;

— **inele**: repetarea elementelor de la lecția nr. 65;

— **bară**: gigantică înainte și înapoi;

— **sărituri**: săritură prin stînd pe mîini la cal, și jumătate roată laterală.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 65.

II. 1. Cal

— Foarfeci înainte, legate.

— Cerc cu ambele picioare.

— Tramlot, coborîre pe extremitatea calului în echer cu întoarcere.

2. Inele

— Planșă înainte.

— Îndreptare în sprijin.

— Cilindru înapoi.

Se repetă, de 2—3 ori, exercițiul de la lecția nr. 65.

3. Bară

— Roată liberă.

— Roată liberă în stînd pe mîini și două gigantici înapoi.

— O jumătate de gigantică înapoi, subbalansare, îndreptare în sprijin, balans în stînd pe mîini și gigantică înainte, cu ajutor.

4. **Sărituri** (calul așezat în lungime, 1,20 m, două trambuline suprapuse)

— Săritură în stînd pe mîini cu sprijin pe mijlocul calului.
— Din stînd pe cal, trecere în stînd pe mîini, jumătate întoarcere și coborîre prin roată laterală.

— Săritură în stînd pe mîini cu sprijin pe mijlocul calului, jumătate întoarcere cu coborîre prin roată laterală.

5. **Mobilitate**

— Rotări ample din articulațiile pumnilor, umerilor și gleznelor executate în serii.

III. Mers relaxat și cu respirație. Mers corectiv cu mîinile la piept.

Lecția nr. 67

Teme: — **sol:** repetarea exercițiului liber ales;
— **inele:** răsturnare în sprijin din balans;
— **paralele:** repetare de la lecția 65;
— **bară:** gigantică înainte și întoarcere.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 65.

II. 1. **Sol**

— Se repetă toate elementele acrobatice de la lecția nr. 65.
— Din exercițiul liber ales, se leagă două linii de elemente acrobatice cu mișcările de legătură.

2. **Inele**

— Din balans înainte : răsturnare în sprijin (fig. 119).
— Se repetă exercițiul de la lecția nr. 66.

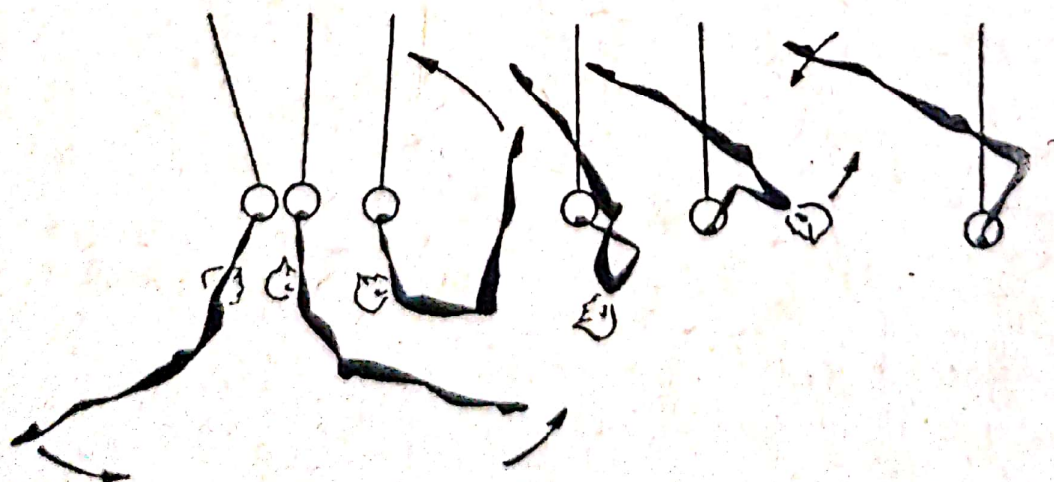


FIG. 119

3. Paralele

— Se repetă elementele și exercițiul de la lecția nr. 65.

4. Bară

— Îndreptare în sprijin și gigantică înainte.

— Gigantică înainte și întoarcere cu săritură pe sol (fig. 120).

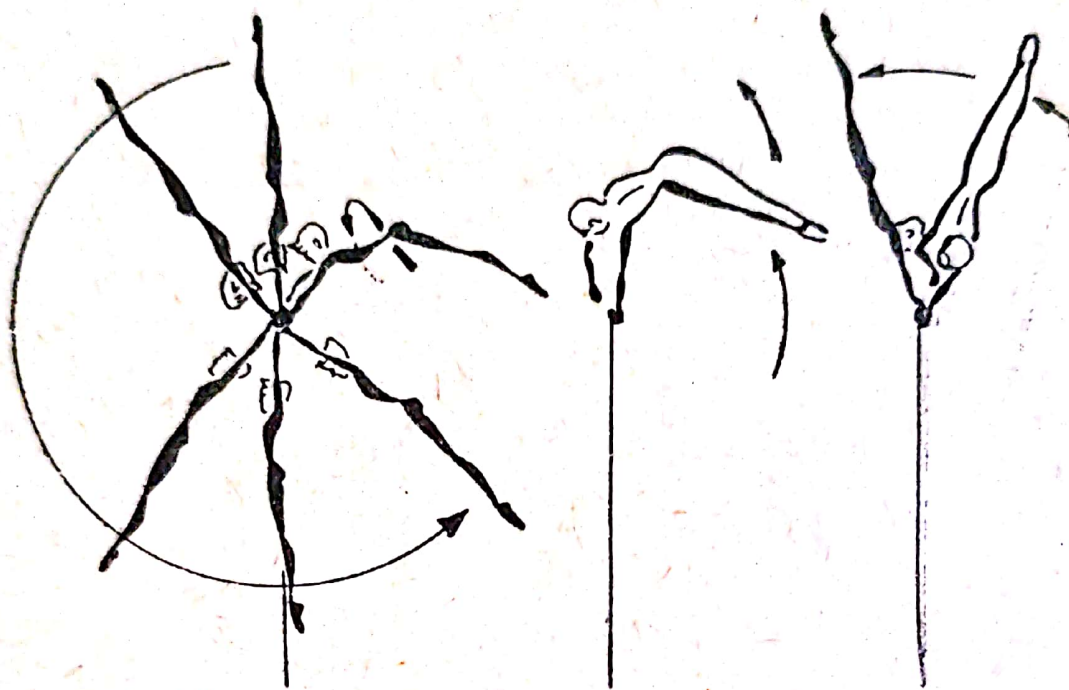


FIG. 120

5. Pregătire fizică

— Inele joase : stînd pe mîini din forță, cu ajutor.

6. Ștafetă

— Colectivul se împarte în două și se execută rostogoliri în doi, pe saltea, pe distanța de 6—8 m, sub formă de concurs.

III. Mers cu întinderea brațelor și a corpului în sus, cu ghemuire relaxată. Mers corectiv cu mîinile la umăr.

Lecția nr. 68

Teme : — cal : repetare de la lecția 66 ;

— paralele : coborîre din stînd pe mîini pe o bară în depărtat ;

— bară : gigantică înainte, întoarcere și jumătate gigantică înapoi ;

— sărituri : repetare de la lecția 66.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 65.

II. 1. Cal

— Foarfecă înainte, balans peste cu un picior, cerc cu ambele picioare, deplasare laterală pe extremitatea calului și coborîre în echer cu întoarcere, cu spatele la aparat.

2. Paralele

— Stînd pe mîini din forță.

— Din stînd pe mîini — trecere pe o bară și coborîre cu picioarele depărtate.

— Schimb de sprijin înapoi.

3. Bară

— Gigantică înainte cu întoarcere și săritură pe sol.

— Gigantică înainte cu întoarcere și jumătate gigantică înapoi.

4. Sărituri

— Se repetă săriturile de la lecția nr. 66.

5. Pregătire fizică

— Inele joase : stînd pe mîini din forță ; se repetă de 4—6 ori.

III. De pe loc, relaxarea brațelor și a picioarelor. Automasaj. Mers corectiv cu brațele lateral.

Lecția nr. 69

Teme : — sol : legarea a 3 linii acrobatice ;
— cal : repetarea exercițiului liber ;
— inele : răsturnare în sprijin (repetare) ;
— paralele : repetare ; schimb de sprijin înapoi. Mobilitate la coloana vertebrală.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 65.

II. 1. Sol

— Individual se repetă : stînd pe mîini, cumpănă, pod, cilindru, îndreptare, răsturnare înainte, roată laterală și roată întoarsă. La plasa elastică se repetă cu asistență : salt înainte, roată întoarsă și răsturnare înapoi, roată întoarsă, salt înapoi.

— Se repetă, de 2—3 ori, trei linii acrobatice din exercițiul liber ales.

2. Cal

— Cerc cu ambele picioare (dublu).

— Cerc cu ambele picioare și coroană.

— Se repetă, de 2—4 ori, exercițiul de la lecția nr. 68

3. Inele

— Răsturnare în sprijin, la inele joase.

— Răsturnare în sprijin din balans.

— Răsturnare în sprijin din balans în sprijin echer, roată înainte în atârnat-îndoit, balans înapoi și cilindru înainte, atârnat prin salt cu picioarele depărtate (înalt).

4. Paralele

- Din sprijin pe brațe : balans înapoi și schimb de sprijin.
- Din sprijin — balans înapoi și schimb de sprijin.
- Stînd pe mîini din forță.
- Schimb de bare, din stînd pe mîini.

5. Mobilitate

— Podul din culcat. Elementul se execută cu arcuire și se repetă de 4—6 ori.

III. Mers relaxat în flexie. Mers corectiv cu brațele înainte.

Lecția nr. 70

- Teme :** — **cal :** coborîre pe extremitate cu întoarcere ;
 — **inele :** planșă înainte ; repetarea exercițiilor însușite ;
 — **bară :** gigantică înainte și întoarcere ;
 — **sărituri :** stînd pe mîini și jumătate roată.

I. Mersul, alergarea și exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor vor fi cele de la lecția nr. 65.

II. 1. Cal

- Cerc cu ambele picioare.
- Cerc și deplasare pe extremitatea aparatului (coroană) în echer și coborîre cu întoarcere.
- Foarfecă înainte, cerc cu ambele picioare, coroană și coborîre pe extremitatea calului în echer și cu întoarcere.

2. Inele

— Planșă înainte din atârnat răsturnat. Din ridicat răsturnat planșă înainte, balans înapoi, înainte, răsturnare în sprijin echer, roată înainte în atârnat îndoit, răsucirea umerilor înapoi și coborîre prin salt depărtat.

3. Bară

- Gigantică înainte cu întoarcere și săritură pe sol.
- Din atârnat — balans înainte și îndreptare (cu priza de jos apucat) în stînd pe mîini și gigantică înainte — întoarcere, jumătate gigantică înapoi și coborîre prin subbalansare.

4. Sărituri

- Se repetă săriturile de la lecția nr. 68.

5. Pregătire fizică

— Inele : planșă înainte și înapoi, menținut.

6. Ștafetă

— Colectivul se împarte în două și execută la comandă, pe distanța de 8—10 m, „mersul elefantului”.

III. Sărituri pe loc cu relaxarea brațelor și a picioarelor. Mers controlat și mers cu cîntec.

În prezenta suită de 64 de lecții sînt eșalonate, într-o succesiune metodică, elementele și exercițiile pregătitoare necesare însușirii gimnasticii la aparate pînă la nivelul categoriei a II-a (inclusiv) de clasificare.

Conținutul lecțiilor este structurat pe trei părți astfel :

I. În prima parte sînt incluse complexe pentru încălzire formate dintr-o gamă variată de elemente din gimnastica modernă, care intră în componența exercițiilor la sol și la birnă. Aceste complexe se pot repeta în 5-7 lecții și, dacă este posibil, e bine să fie executate cu muzică, pentru o mai mare ritmicitate și expresivitate, atît de necesare mai ales în gimnastica sportivă feminină.

În ultimele lecții, complexe pentru încălzire sînt alcătuite din exerciții cu obiecte : cercuri, mingi, eșarfe pentru inițierea în lucrul cu obiecte portative și pentru dezvoltarea îndemînării (coordonării).

II. În partea a doua este inclusă gimnastica la aparate care începe cu elementele de bază : poziții pe aparat, deplasări simple etc. și continuă cu exerciții a căror dificultate crește progresiv pînă la nivelul categoriei a II-a, fără însă ca aceste categorii să fie delimitate.

Prezența în fiecare lecție a patru aparate a fost necesară pentru cuprinderea în cadrul acestei suite de lecții a unui număr cît mai mare de elemente la fiecare aparat în parte. Profesorul sau antrenorul are latitudinea să lucreze și la mai puține aparate, precum și de a defalca anumite teme, de a le repeta după nevoie și de a adăuga și alte elemente, în funcție de pregătirea colectivului cu care se lucrează și de alți factori.

După învățarea izolată a unor elemente, acestea pot fi legate și combinate în mai multe variante, servind ca modele pentru alcătuirea exercițiilor liber alese, executantele putându-și alege sau realiza combinații pe măsura originalității și aptitudinilor fiecăreia.

În conținutul primelor 12 lecții sunt incluse jocuri pentru începători și îndrumări metodice (observații) valabile pentru toate lecțiile care urmează.

La sfârșitul părții a II-a a celor mai multe lecții sunt prezentate exerciții pentru dezvoltarea calităților fizice necesare gimnasticii, de exemplu : dezvoltarea forței și mobilității la nivelul diferitelor segmente corporale și grupe musculare. Acestea sunt eșalonate pe grupe de câte 7 lecții, iar profesorul sau antrenorul le poate folosi în funcție de nivelul de pregătire a colectivului, de condițiile materiale și de nevoile impuse de dezvoltarea gimnasticii sportive feminine, în general.

III. În partea a treia a lecțiilor au fost introduse exerciții de relaxare, corective și de respirație, pe care pedagogul le va folosi în funcție de efortul din partea fundamentală și de nevoile executantelor.

Lecția nr. 1

- Temă: — sol: legări de rostogoliri înainte ;
— birnă: deplasări cu mers obișnuit și mers în diferite variante ;
— paralele: poziții în sprijin la bara joasă ;
— sărituri: sărituri fără sprijin.

I. Exerciții pentru încălzire (valabile și pentru lecțiile nr. 2—7)

a) Mers și alergare cu variante specifice gimnasticii moderne :

- mers ușor ;
- mers arcuit — alergare arcuită ;
- mers ascuțit — alergare ascuțită ;
- pas înalt — alergare înaltă ;
- pas fandat — alergare fandată ;
- pas săltat.

b) Poziții de brațe și de picioare din baletul clasic : pozițiile I—IV (fig. 121).

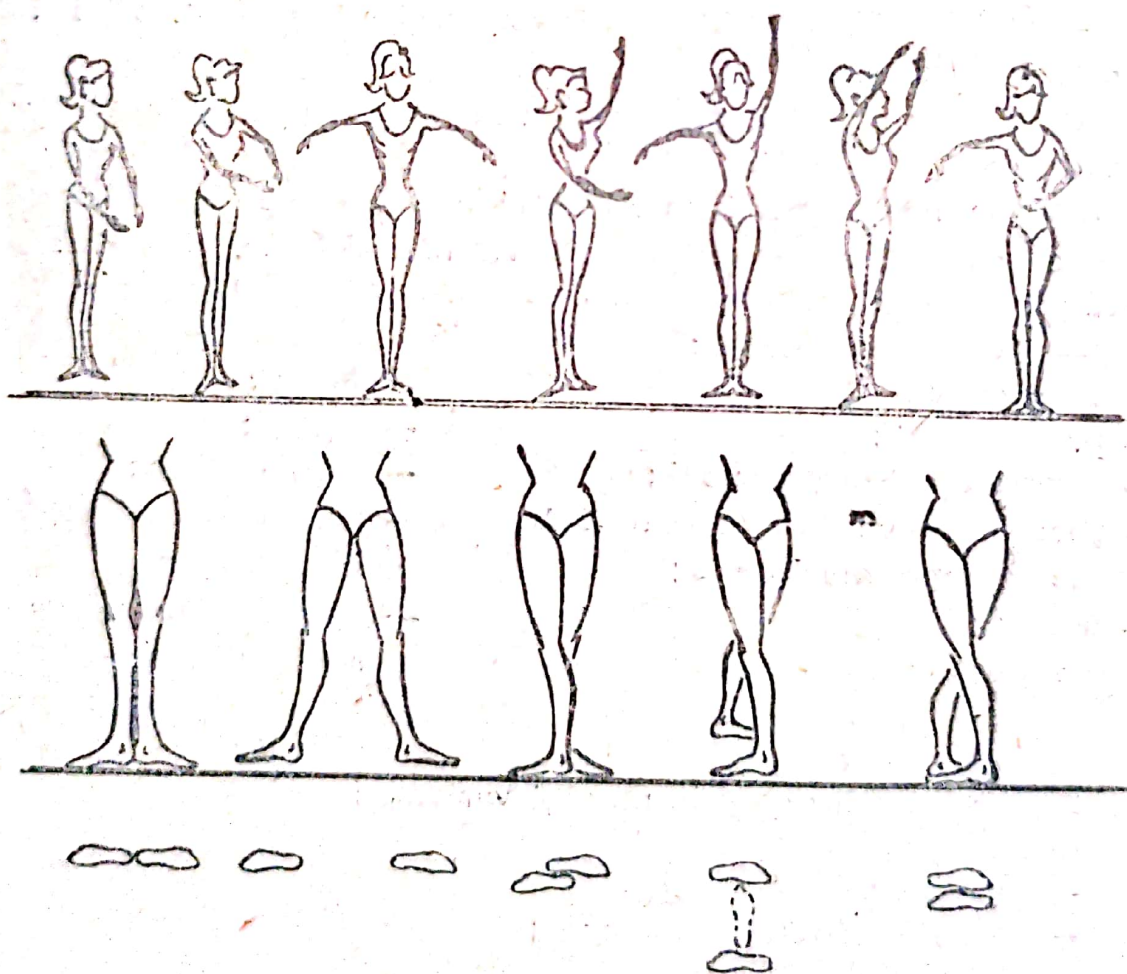


FIG. 121

c) Exerciții cu sprijin la bara de perete :

- battement tendu ;
- demi plié ;
- grand battement.

d) Exerciții de echilibru :

- poziții din stînd pe vîrfuri ;
- poziții din șezînd ;
- poziții de pe genunchi.

e) Sărituri cu impuls și aterizare pe ambele picioare :

- săritură dreaptă ;
- săritură cu schimbarea picioarelor ;
- săritură cu întoarcere 90° — 180° — 360° în aer ;
- săritură în extensie ;
- săritură în extensie cu picioarele îndoite înapoi ;
- săritură cu corpul îndoit lateral.

II. 1. Sol. Rostogoliri înainte, legate :

- rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, din ghemuit în depărtat și din depărtat în șezînd ;
- mai întii rostogolirile se vor executa separat, apoi în combinația descrisă.

După modelul dat, profesorul sau antrenorul poate realiza și alte legări.

Fiecare executantă își va alcătui cîte o combinație formată din cel puțin 3 rostogoliri înainte cît mai diferite, prin schimbarea pozițiilor de plecare și finale.

— Exemple de poziții :

de plecare :

- pe genunchi ;
- cumpănă pe un genunchi ;
- ghemuit pe un picior, cu celălalt întins înapoi sau lateral ;
- fandat ;
- cumpănă etc.

finale :

- culcat ;
- șezînd echer ;
- șezînd cu picioarele încrucișate ;
- ghemuit pe un picior, cu celălalt întins în diferite poziții etc.

2. Bîrnă. Deplasare prin mers și variante :

- mers obișnuit ;
- mers pe vîrfuri ;
- mers lateral cu pas adăugat ;
- mers înapoi ;
- mers cu balansul unui picior înainte.

Colectivul se poate deplasa progresiv pe o bancă, pe două bănci suprapuse, pe banca întoarsă, birna mică, birna mijlocie și birna mare. Aparatele ajutătoare existente în sală vor fi astfel aranjate încât deplasarea să fie continuă de pe un aparat pe celălalt, evitându-se urcările și coborârile pe aparate.

Fiecare mers se va executa de câte 2—3 ori cu diferite poziții de brațe impuse de conducătorul lecției sau alese de participante.

3. *Paralele*. Poziții în sprijin la bara joasă :

- sprijin ;
- sprijin pe abdomen (cumpănă cu brațele lateral) ;
- sprijin călare ;
- sprijin înapoi ;
- sprijin echer ;
- sprijin plutitor (cu ajutor).

Inițial se va învăța poziția principală „sprijin”, apoi derivatele ei, fie separat, fie legate într-un exercițiu prin trecerea dintr-o poziție în alta în ordinea enumerată.

„Joc” pentru începători

— Menținerea sprijinului pe abdomen (cumpănă) cât mai mult și cât mai corect, la bară sau la alte aparate din sală.

4. *Sărituri*. Săritura fără sprijin la 1—2 bănci sau 1—2 cutii de ladă suprapuse, așezate transversal :

a) săritura cu pășire pe și peste aparat cu aterizare pe unul sau ambele picioare ;

b) săritura cu forfecare cu elan oblic.

Înălțimea aparatului va crește treptat.

Prima săritură (a) poate fi executată și sub formă de ștafetă.

La săritura a 2-a (b) se va insista asupra ridicării picioarelor cât mai sus și cât mai întinse.

Ștafeta pentru începători

Colectivul se împarte în 2 sau 3 echipe (șiruri) : alergare cu pășire pe bancă, pînă la perete ; bătaie de 3 ori în perete ; întoarcere în alergare cu pășire peste bancă și aterizare pe ambele picioare ; predarea ștafetei prin lovirea palmei de 3 ori.

II. *Exerciții pentru formarea ținutei corecte*. Poziția „stînd” cu spatele la perete, la scara fixă sau spate în spate cu o parteneră.

Se va controla atingerea aparatului (partenerei) cu ceafa, umeretele, șezuta și călcîiele. Același control din poziția „culcat”.

Lecția nr. 2

- Temă: — sol: rostogoliri înapoi, legate ;
— birnă: poziții în sprijin ;
— paralele: poziții în atârnat la bară joasă ;
— sărituri: sărituri în adâncime.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 1.

II. 1. Sol. Rostogoliri înapoi, legate :

— rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit, din ghemuit în depărtat, din depărtat în cumpănă pe un genunchi.

La fel ca și la lecția precedentă, rostogolirile se execută la început separat și apoi în combinația descrisă.

Fiecare executantă își va alcătui o legare originală cu cel puțin 3 rostogoliri, schimbând pozițiile de plecare și finale.

„Joc“ pentru începători : „Leapșa pe rostogolite“.

Pe covor sau pe mai multe saltele alăturate, un prinzător încearcă să prindă pe ceilalți, deplasându-se cu toții numai prin rostogoliri înainte.

2. Birna. Poziții în sprijin :

- sprijin stînd (pe sol) ;
- sprijin (pe birnă) ;
- sprijin cu un picior întins lateral ;
- sprijin călare (în lungimea birnei și transversal) ;
- sprijin înapoi ;
- sprijin plutitor (cu ajutor) (fig. 122).

Pozițiile pot fi executate separat sau legate într-un singur exercițiu prin trecerea dintr-o poziție în alta în ordinea enumerată.

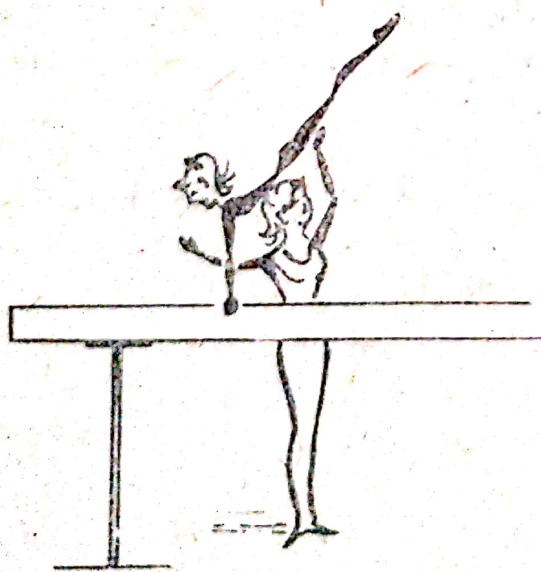


FIG. 122

Poziția de sprijin plutitor se execută din sprijin călare, cu ajutor la coapse.

„Joc“ pentru începători : „Sfîrleaza“.

Cite 3—4 executante la o birnă, săritură în sprijin și răsturnare înainte în atârnat ghemuit, șezînd sau întreg șezînd etc. Se apreciază execuția corectă și aterizarea fără zgomot.

3. Paralele. Poziții în atârnat la bară joasă .

Din stînd, apucat de bara joasă, răsturnare înapoi printre brațe în :

- atîrnat agățat la genunchi ;
- atîrnat răsturnat cu bara înapoia corpului ;
- atîrnat răsturnat călare ;
- atîrnat agățat la un genunchi cu trunchiul în extensie ;
- revenire în stînd prin răsturnare înainte sau înapoi.

Pozițiile vor fi executate fie separat, fie legate într-un exercițiu prin trecere dintr-o poziție în alta în ordinea enumerată.

Pozițiile pot fi executate și la bara fixă joasă.

„Jocuri“ pentru începători :

— Din stînd, apucat de bară, răsturnare înapoi și înainte printre brațe (cîte două fete la bară).

— Din atîrnat agățat la genunchi, deplasare laterală spre stînga sau spre dreapta.

— Din atîrnat agățat la genunchi, așezarea mîinilor pe sol și coborîre prin sprijin pe brațe (cîte 2 la bară).

4. *Sărituri*. Sărituri în adîncime la 1—2 bănci suprapuse :

a) alergare, pășire pe aparat, oprire și săritură în adîncime cu aterizare în sprijin ghemuit ;

b) se repetă cu săritură dreaptă (înaltă) în adîncime ;

c) se repetă cu săritură în extensie.

La început, săriturile vor fi executate :

— pe o bancă, apoi pe două bănci ;

— cu oprire pe bancă, apoi fără oprire ;

— cu aterizare în sprijin ghemuit, apoi cu aterizare echilibrată pe ambele picioare, genunchii flexați, brațele înainte sau oblic sus.

„Ștafete“ pentru începători :

a) oricare din cele trei sărituri (a, b, c) poate fi folosită sub formă de ștafetă. Se apreciază aterizarea echilibrată și viteza de execuție ;

b) după aterizare se poate introduce o rostogolire înainte sau înapoi.

III. Mers corectiv cu : brațele îndoite și mîinile pe creștet ; brațele îndoite și mîinile la ceafă.

Lecția nr. 3

- Teme :** — **sol :** legarea mai multor rostogoliri înainte și înapoi prin sărituri ;
— **bîr n ă :** deplasare prin mers, alergare și variantele lor ;
— **p a r a l e l e :** poziții în atîrnat la bara înaltă ;
— **s ă r i t u r i :** sărituri fără sprijin.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 1, cu accent pe săriturile cu impuls și aterizare pe ambele picioare.

II. 1. **Sol.** Legarea rostogolirilor înainte și înapoi cu săriturile prevăzute în partea I a lecției :

a) din ghemuit pe un picior, celălalt întins înapoi, rostogolire înainte în ghemuit, săritură înaltă cu întoarcere 180° , rostogolire înapoi în depărtat și rostogolire înapoi în fandat ;

b) săritură în extensie, rostogolire înapoi în ghemuit, rostogolire înapoi în depărtat, săritură înaltă cu întoarcere 180° în stînd, rostogolire înainte în ghemuit și săritură înaltă cu corpul îndoit lateral (sau cu întoarcere 360°).

Executantele vor alcătui combinații originale, folosind combinațiile de rostogoliri liber alese din lecțiile 1 și 2, pe care le vor lega cu ajutorul diferitelor forme de sărituri cu impuls și aterizare pe ambele picioare, învățate în partea I a lecției.

Vor fi apreciate și evidențiate cele mai frumoase și mai originale combinații.

2. **Bîr n ă.** Deplasare prin mers, alergare și variantele lor :

- mers obișnuit ;
- mers ghemuit ;
- mers în „împușcă cioara“ ;
- alergare ;
- alergare cu genunchii la orizontală ;
- alergare cu pas lung.

Se vor respecta îndrumările date în lecția nr. 1.

3. **Paralele.** Poziții în atîrnat la bara înaltă.

Se învață poziția „atîrnat“ la bara înaltă și se repetă toate pozițiile descrise la lecția nr. 2. Poate fi folosită și bara fixă înaltă.

4. **Sărituri.** Sărituri fără sprijin la 2—3 bănci paralele și distanțate, așezate transversal :

a) săritură cu pășire între bănci (de pe un picior pe celălalt) ;

b) sărituri pe un picior între bănci ;

c) sărituri pe ambele picioare.

Parcursuri aplicative :

a) una din cele trei sărituri (a, b, c) peste 3 bănci, alergare pînă la un punct fix (un cerculeț) și executarea unei sărituri învățate în partea I a lecției ;

b) una din cele 3 sărituri (a, b, c) peste 2—3 bănci, urmată de două rostogoliri înainte, legate și o săritură cu impuls și aterizare pe ambele picioare.

Se apreciază corectitudinea elementelor și viteza de execuție.

III. Exerciții pentru formarea ținutei corecte. Exerciții corective din pozițiile stînd, stînd pe genunchi și derivatele lor, cu bastonul ținut deasupra capului (apucat de capete); bastonul ținut la omoplați la spate, bastonul fixat în dreptul coa-
telor :

- aplecări înainte (90°) cu spatele drept;
- uşoare extensii;
- răsuciri spre stînga şi dreapta etc.

Lecția nr. 4

Teme: — sol: elemente de echilibru din gimnastica acrobatică ;

- bîrnă: poziții în sprijin mixt ;
- paralele: poziții combinate pe cele două bare ;
- sărituri: sărituri fără sprijin.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 1.

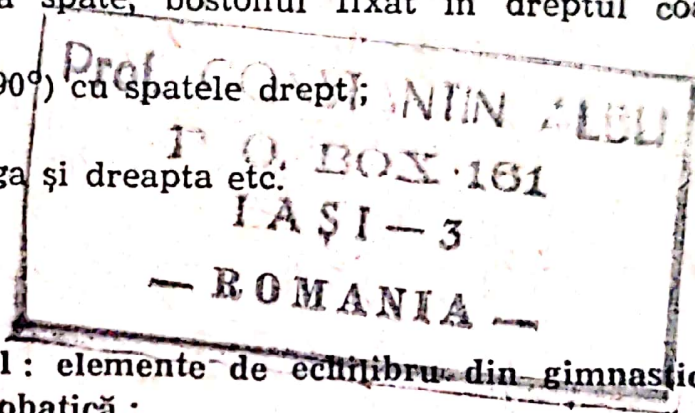
N. 1. Sol. Elemente acrobatice de echilibru :

- cumpănă ;
- stînd pe omoplați ;
- stînd pe cap ;
- stînd pe mîini (cu elan și din forță).

Elementele vor fi executate din diferite poziții, cu revenire în alte poziții, pentru o varietate cât mai mare și posibilități multiple de legare.

2. *Bîrnă*. Poziții în sprijin mixt :

- sprijin pe genunchi ;
- sprijin ghemuit ;
- sprijin ghemuit pe un picior, cu celălalt întins înainte, lateral sau înapoi ;
- sprijin stînd pe bîrnă cu picioarele apropiate sau depărtate.



Pozițiile se vor executa în lungimea birnei sau transversal pe aceasta. Urcarea pe birna mare se va face pe scară sau pe o bancă de gimnastică înclinată.

3. *Paralele*. Poziții combinate pe cele două bare :

- atârnat de bara înaltă, ghemuit pe bara joasă ;
- aceeași poziție cu picioarele întinse ;
- atârnat de bara înaltă, culcat pe bara joasă ;
- atârnat de bara înaltă, agățat la genunchi de bara joasă ;
- aceeași poziție în agățat la un genunchi ;
- șezînd pe o coapsă pe bara joasă, apucat cu o mîină de bara înaltă și cu cealaltă de bara joasă înapoia șezutului ;
- șezînd cu picioarele în echer cu aceeași apucare a mîinilor ;
- șezînd pe bara joasă, apucat cu ambele mîini de bara înaltă (coborîre prin atârnat).

Pozițiile pot fi executate separat sau legate într-un exercițiu prin trecere dintr-o poziție în alta în ordinea enumerată.

„Joc“ pentru începători

- Deplasări laterale spre stînga și spre dreapta din pozițiile : atârnat ghemuit, atârnat culcat sau atârnat agățat la genunchi.

4. *Sărituri*. Sărituri fără sprijin la diferite aparate : 1 bancă, 2—3 cutii de ladă, capră și cal așezate transversal în ordinea enumerată și la distanțe corespunzătoare pentru pășire de pe un aparat pe celălalt.

La început se va executa săritura cu pășire pe primele două aparate : banca și 3 cutii de ladă, apoi se va atașa capra și la sfîrșit calul (fig. 123).

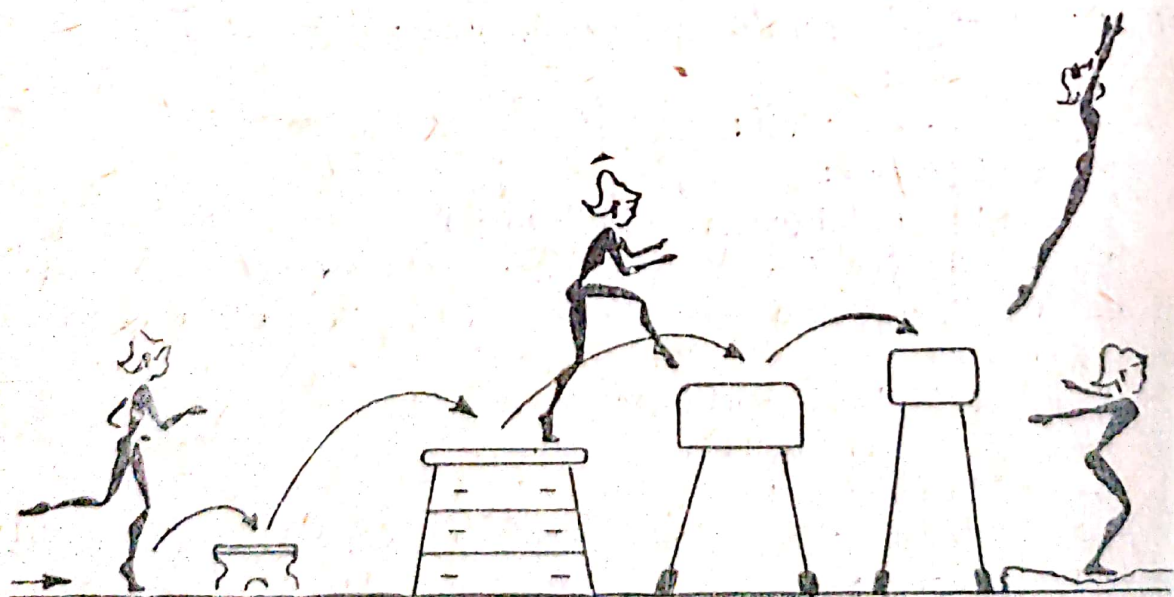


FIG. 123

După săritura cu pășire se poate executa și săritura peste ultimul aparat. De exemplu: săritura cu pășire pe bancă, ladă (3 cutii), capră și săritura peste cal.

Se vor găsi și alte forme de sărituri la cele 4 aparate, alese de profesor (antrenor) sau executante.

III. Exerciții pentru formarea ținutei corecte. Mers corectiv cu bastonul deasupra capului, la omoplați sau la spate, apucat în dreptul coatelor.

Lecția nr. 5

Tem e: — **s o l:** legări de rostogoliri cu elemente acrobatic de echilibru ;

— **b î r n ă:** poziții în șezînd, culcat și sprijin ;

— **p a r a l e l e:** poziții în sprijin la bara înaltă ;

— **s ă r i t u r i:** sărituri la trambulina elastică.

I. Se repetă încălzirea de la lecția nr. 1.

II. 1. **Sol.** Legări de rostogoliri cu elemente acrobatic de echilibru :

a) stînd pe cap, rostogolire înainte în ghemuit, săritură cu întoarcere 180° , rostogolire înapoi în depărtat, rostogolire înapoi pe un picior cu ridicare în cumpănă ;

b) stînd pe omoplați, rostogolire înapoi în ghemuit, săritură cu întoarcere 360° , rostogolire înapoi în fandat și rostogolire înainte cu ridicare pe un picior, stînd pe mîini marcat, cu revenire în stînd.

Executantele își vor combina rostogolirile liber alese cu elemente acrobatic de echilibru.

2. **Bîrnă.** Poziții în șezînd, culcat și sprijin :

— șezînd pe o coapsă cu brațele lateral ;

— șezînd echer cu sprijin înapoi pe brațe ;

— culcat pe spate cu brațele pe lîngă trunchi sau apucat de bîrnă în dreptul capului ;

— sprijin echer depărtat sau apropiat în lungimea bîrnei sau transversal.

Pozițiile vor fi executate separat sau legat într-un exercițiu în ordinea enumerată.

Jocuri pentru începători : „Cea mai frumoasă poză“.

Pe două echipe, participantele vor veni pe rînd și vor executa una din pozițiile de mai sus. Urcarea pe bîrnă se face direct sau pe două bănci înclinate, așezate la capetele bîrnei. Se apreciază execuția corectă și menținerea poziției timp de 3 secunde.

3. **Paralele.** Poziții în sprijin la bara înaltă.

Se repetă la bara înaltă pozițiile în sprijin de la bara joasă din lecția nr. 1.

4. *Sărituri*. Sărituri la trambulina elastică :

a) bătăi repetate pe trambulina elastică cu sprijin la scara fixă sau sprijinul partenerului pentru învățarea bătăii ;

b) săritură dreaptă ;

c) săritură cu extensie cu picioarele apropiate sau depărtate.

III. *Exerciții pentru formarea ținutei corecte*. Mers corectiv cu mingea medicinală în echilibru pe cap (se pot folosi și alte obiecte : cărți sau caiete suprapuse etc.).

Lecția nr. 6

Teme : — sol : variante specifice de mers și alergare din gimnastica modernă ;

— bîrnă : elemente acrobatice statice ;

— paralele : balans de picioare din atîrnat ;

— sărituri : sărituri la trambulina elastică.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 1.

II. 1. *Sol*. Variante specifice de mers și alergare din gimnastica modernă :

— pas fandat și alergare fandată ;

— pas înalt și alergare înaltă ;

— pas săltat.

2. *Bîrnă*. Elemente acrobatice statice :

— cumpănă pe un genunchi (și pe brațe) ;

— trecere din stînd în cumpănă pe un genunchi și revenire ;

— cumpănă (pe un picior) ;

— semisfoară ;

— trecere din cumpănă pe un genunchi în semisfoară și revenire ;

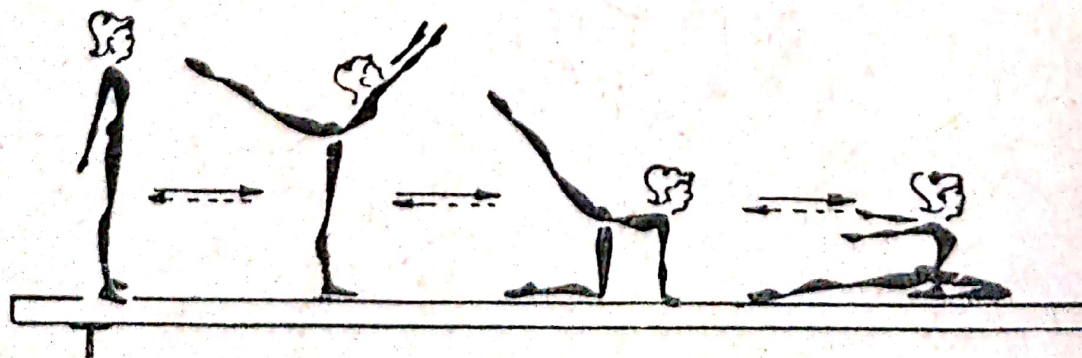


FIG. 124

— legarea elementelor : din stînd, cumpănă, trecere în cumpănă pe un genunchi, semisfoară și revenire în ordinea inversă (fig. 124).

3. Paralele. Balans de picioare din atîrnat.

Atîrnat la bara înaltă :

— balans lateral cu un picior peste bara joasă și trecere în atîrnat de bara înaltă călare pe bara joasă. Revenire cu balans peste înapoi ;

— balans încrucișat cu un picior peste bară și trecere în atîrnat călare. Revenire cu balans peste înapoi ;

— balans lateral cu ambele picioare peste bară și trecere în atîrnat de bara înaltă, culcat pe bara joasă. Revenire cu balans peste înapoi.

4. Sărituri. Sărituri la trambulina elastică :

a) săritură cu întoarcere 90° ;

b) săritură cu întoarcere 160° ;

c) săritură cu întoarcere 360° (270°).

III. Exerciții pentru formarea ținutei corecte. Exerciții corective din sezînd :

— sezînd cu spatele lipit complet de perete ;

— sezînd cu picioarele încrucișate și brațele încrucișate la spate ;

— sezînd cu diferite poziții de brațe și alternarea lor : lateral, sus, mîini pe creștet, la ceafă etc. ;

— mers cu diferite poziții de brațe.

Lecția nr. 7

Teme : — **sol :** legarea unor elemente învățate din gimnastica acrobatică cu elemente din gimnastica modernă ;

— **bîr nă :** deplasare cu variante de mers din gimnastica modernă ;

— **paralele :** urcări din atîrnat ;

— **sărituri :** sărituri la trambulina elastică.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 1, cu accent pe mers și variante de mers, specifice gimnasticii moderne.

II. 1. Sol. Legarea unor elemente învățate din gimnastica acrobatică, cu variante specifice de mers din gimnastica modernă :

a) pas fandat (stîngul, dreptul), rostogolire înainte în stînd pe omoplați, menținut, ridicare pe un picior, pas înalt (stîngul, dreptul) și stînd pe mîini marcat, cu revenire în fandat ;

b) alergare înaltă (2 pași), cumpănă, rostogolire înainte în depărtat, stînd pe cap menținut, rostogolire înainte în ghemuit, săritură cu întoarcere 180° (360°) și pas săltat ;

c) legarea aceluiași elemente combinate la libera alegere a executanților.

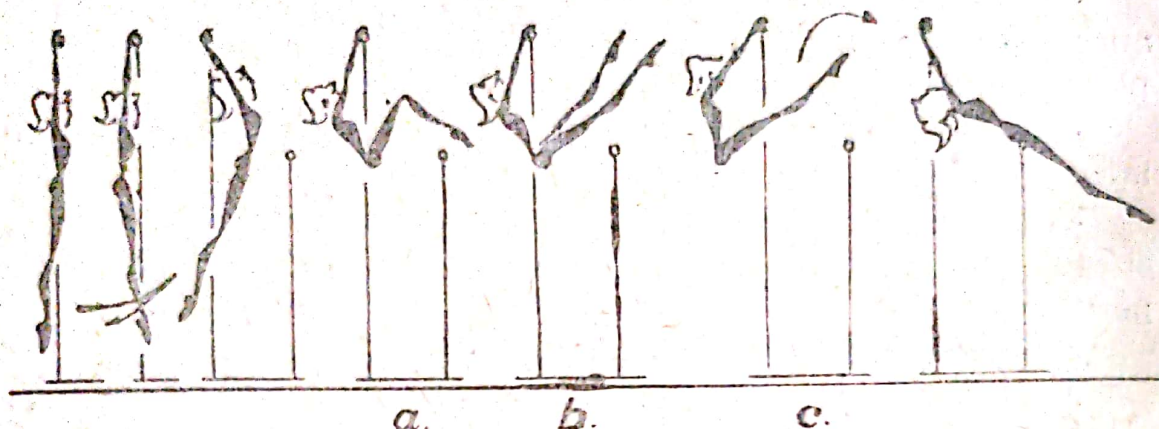


FIG. 125

2. *Bîrnă*. Deplasare cu variante de mers specifice gimnasticii moderne :

- mers ușor ;
- mers arcuit ;
- mers ascuțit ;
- mers fandat ;
- pas înalt ;
- pas săltat.

Se vor respecta indicațiile date în lecția nr. 1.

Variantele de mers se învață în partea I a lecției.

3. *Paralele*. Urcări în atîrnat la bara înaltă.

Atîrnat : balans bici și urcare în atîrnat culcat prin : îndoi-rea genunchilor, depărtarea picioarelor sau echer.

Se învață metodic elementul „balans bici” și apoi cele 3 urcări (fig. 125).

Joc pentru începători : „Cea mai frumoasă urcare”.

Cîte 2 la bara înaltă : urcare în ghemuit sau echer. Se apreciază amplitudinea balansului de picioare.

4. *Sărituri*. Sărituri la trambulina elastică :

— săritură cu bătaie pe trambulina elastică și aterizare în stînd pe lada așezată transversal (4—5 cutii). De pe ladă coborîre prin : săritura dreaptă, săritura în extensie, săritura cu întoarcere 90° — 180° — 360° .

III. *Exerciții pentru formarea ținutei corecte.* Poziția atârnat la scara fixă, la inele, la bară etc. Alternare între atârnat relaxat și atârnat în extensie cu încordarea musculaturii spatelui. Mers în cadență.

Lecția nr. 8

Temă : — sol : elemente acrobatice de mare mobilitate ;
— bîrnă : deplasare cu variante de alergare din gimnastica modernă ;
— paralele : balans de picioare din sprijin la bara joasă ;
— sărituri : sărituri la trambulina elastică.

I. *Exerciții de încălzire* (valabile și pentru lecțiile 9—14)

a) Pași de dans :

- pas schimbat ;
- pas de vals ;
- pas de galop ;
- pas de polcă.

b) *Exerciții cu sprijin la bara de perete* : combinarea exercițiilor din lecția nr. 1.

c) Întoarceri :

- întoarceri pe ambele picioare prin : învăluire, prin pas arcuit etc. ;
- întoarceri pe șezută ;
- întoarceri pe genunchi : pe ambii genunchi, pe același genunchi, de pe un genunchi pe celălalt etc.

d) *Exerciții de balans* :

- balans de brațe în arc, cerc și opt ;
- balans de picioare în diferite direcții.

e) Sărituri :

- sărituri cu coarda pe unul sau ambele picioare, pe loc și în deplasare ;
- săritura închisă ;
- săritura deschisă și sărituri combinate.

II. 1. *Sol.* Elemente acrobatice de mare mobilitate :

- podul din culcat și din stînd ;
- podul cu întoarcere în cumpănă pe un genunchi ;
- podul din stînd cu revenire în stînd ;
- stînd pe mîini cu cădere în pod.

Podul va fi executat după o încălzire prealabilă la nivelul coloanei vertebrale și a articulației scapulo-humerale (vezi partea a 2-a a lecțiilor 8—12).

Joc pentru începători : „Tunelul“.

Executantele se așază pe două linii față în față în poziția culcat pe spate. Ultimele din fiecare linie încep tirirea pe sub tunelul format prin ridicarea succesivă în pod a fiecărei executante.

2. Bîrnă. Deplasare cu variante de alergare din gimnastica modernă :

- alergare arcuită ;
- alergare ascuțită ;
- alergare înaltă ;
- alergare fandată.

3. Paralele. Balans de picioare din sprijin la bara joasă :

— din sprijin : balans peste înainte cu un picior în sprijin călare ;

— din sprijin călare : balans peste înapoi în sprijin.

Balansul de picioare va fi executat simetric.

Sărituri. Sărituri la trambulina elastică :

- a) săritură grupată (cu picioarele îndoite la piept);
- b) săritură în echer cu picioarele depărtate ;
- c) săritură în echer cu picioarele apropiate.

Exerciții de mobilitate pentru pod.

Exerciții pentru mărirea mobilității (la nivelul articulației) scapulo-humerale :

— balansări de brațe cu arcuiri — sus, jos, lateral, cu brațele îndoite sau întinse, simetric și asimetric ;

— roări de brațe în plan anteroposterior și frontal, cu brațele îndoite sau întinse, deodată sau alternativ.

III. Exerciții de relaxare. Alternarea între contracția și relaxarea brațelor din stînd cu brațele înainte, lateral sau sus; mers liniștitor.

Lecția nr. 9

Teme : — **sol :** elemente artistice : pași de dans ;
— **bîrnă :** elemente acrobatice de echilibru ;
— **paralele :** întoarceri în sprijin ;
— **sărituri :** sărituri la plasa elastică.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 8.

II. 1. Sol. Elemente artistice : pași de dans :

- pas de vals ;
- pas de galop ;
- pas de polcă.

Pași de dans vor fi executați cu muzică și cât mai expresiv.

2. *Bîrnă*. Elemente acrobaticice de echilibru :

— cumpănă obișnuită și cumpănă asimetrică cu diferite poziții de brațe ;

— stînd pe omoplați ;

— stînd pe cap.

Elementele se execută progresiv pe sol, bancă, două bănci, ladă și bîrnă de diferite înălțimi.

3. *Paralele*. Întoarceri în sprijin :

— din sprijin la bara joasă, întoarcere 180° în sprijin înapoi ;

— din sprijin călare cu piciorul stîng înainte, întoarcere 180° spre dreapta în sprijin călare cu piciorul drept înainte ;

— din sprijin călare cu stîngul înainte, întoarcere 180° spre dreapta cu balansul piciorului drept înapoi în sprijin ;

— din aceeași poziție, întoarcere 180° spre stînga cu balansul piciorului drept înainte, în sprijin (fig. 126).

Întoarcerile se vor executa în ambele părți.

4. *Sărituri*. Sărituri la plasa elastică :

a) sărituri repetate la plasă pentru învățarea bătăii, cu și fără ajutor ;

b) sărituri repetate la plasă cu corpul drept, cu grupare, în echer depărtat, în echer apropiat ;

c) aceleași sărituri cu elan și aterizare pe saltea.

Săriturile la plasa elastică se fac pentru inițiere. În lipsa plasei elastice se repetă săriturile învățate la trambulina elastică.

Exerciții de mobilitate pentru pod

— Exerciții pentru mărirea mobilității articulației scapulo-humerale.

— Exerciții cu bastonul : din stînd, cu bastonul apucat de capete, brațele întinse sus, coborîrea bastonului la spate (și invers) cu brațe îndoite sau întinse (deodată sau alternativ) cu bastonul aproape sau departe de trunchi.



FIG. 126

— Exerciții cu bastonul cu partener, pentru mărirea mobilității articulației scapulo-humerale.

III. *Exerciții de relaxare.* Scuturarea relaxată a brațelor alternativ și deodată; mers în cadență în deplasare și pe loc.

Lecția nr. 10

Teme: — sol: combinații de elemente acrobatice și artistice;

— bîr n ă : deplasare cu pași de dans;

— p a r a l e l e : urcări în sprijin pe bara joasă;

— s ă r i t u r i : sărituri cu sprijin la capră.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 8.

II. 1. *Sol.* Combinații ale unor elemente acrobatice și artistice învățate pentru sol:

a) pas de vals (2 pași) și întoarcere 360° cu învăluire, pod din stînd și întoarcere în cumpănă pe un genunchi, întoarcere 180° pe același genunchi și rostogolire înainte în depărtat, stînd pe cap menținut și revenire pe un picior în cumpănă (fig. 127):

b) stînd pe mîini marcat și revenire, pas înalt (2 pași), pod și ridicare în stînd, rostogolire înainte în ghemuit; ridicare și balans de brațe în arc înainte însoțit de balansul circular al unui picior cu oprire în poză.

2. *Bîr n ă .* Deplasare cu pași de dans:

— pas schimbat;

— pas de vals;

— pas de galop;

— pas de polcă.

La capătul aparatului, după fiecare variantă de pas se execută o cumpănă cu diferite poziții de brațe.

3. *Paralele.* Urcări în sprijin pe bara joasă:

— din stînd, apucat de bara joasă, urcare în sprijin prin răsturnare înapoi;

— cu elan și bătaie pe trambulină, urcare în sprijin călare prin balans peste cu un picior;

— aceeași urcare cu trecerea unui picior printre brațe;

— aceeași urcare cu balans peste, încrucișat.

Joc pentru începători: „Și-nainte, și-napoi”.

Cîte două la bara joasă: urcare prin răsturnare înapoi în sprijin, marcat, și coborîre prin răsturnare înainte.

4. *Sărituri.* Săritura cu sprijin la capră:

— săritură în ghemuit pe capră și coborîre prin săritură dreaptă, săritură cu întoarcere 90° și 180° și săritura în extensie.

— Exerciții cu bastonul cu partener, pentru mărirea mobilității articulației scapulo-humerale.

III. Exerciții de relaxare. Scuturarea relaxată a brațelor alternativ și deodată; mers în cadență în deplasare și pe loc.

Lecția nr. 10

Temă: — **sol:** combinații de elemente acrobatice și artistice;

— **bîrnă:** deplasare cu pași de dans;

— **paralele:** urcări în sprijin pe bara joasă;

— **sărituri:** sărituri cu sprijin la capră.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 8.

II. 1. Sol. Combinații ale unor elemente acrobatice și artistice învățate pentru sol:

a) pas de vals (2 pași) și întoarcere 360° cu învăluire, pod din stînd și întoarcere în cumpănă pe un genunchi, întoarcere 180° pe același genunchi și rostogolire înainte în depărtat, stînd pe cap menținut și revenire pe un picior în cumpănă (fig. 127):

b) stînd pe mîini marcat și revenire, pas înalt (2 pași), pod și ridicare în stînd, rostogolire înainte în ghemuit; ridicare și balans de brațe în arc înainte însoțit de balansul circular al unui picior cu oprire în poză.

2. Bîrnă. Deplasare cu pași de dans:

— pas schimbat;

— pas de vals;

— pas de galop;

— pas de polcă.

La capătul aparatului, după fiecare variantă de pas se execută o cumpănă cu diferite poziții de brațe.

3. Paralele. Urcări în sprijin pe bara joasă:

— din stînd, apucat de bara joasă, urcare în sprijin prin răsturnare înapoi;

— cu elan și bătaie pe trambulină, urcare în sprijin călare prin balans peste cu un picior;

— aceeași urcare cu trecerea unui picior printre brațe;

— aceeași urcare cu balans peste, încrucișat.

Joc pentru începători: „Și-nainte, și-napoi”.

Cîte două la bara joasă: urcare prin răsturnare înapoi în sprijin, marcat, și coborîre prin răsturnare înainte.

4. Sărituri. Săritura cu sprijin la capră:

— săritură în ghemuit pe capră și coborîre prin săritură dreaptă, săritură cu întoarcere 90° și 180° și săritura în extensie.

Exerciții de mobilitate pentru pod la scara fixă

- din stînd depărtat cu fața la scară, trunchiul aplecat, brațele întinse sus, apucat de scară : arcuirea umerilor ;
- din stînd cu spatele la scară, apucat deasupra capului sau mai jos : extensia trunchiului ;

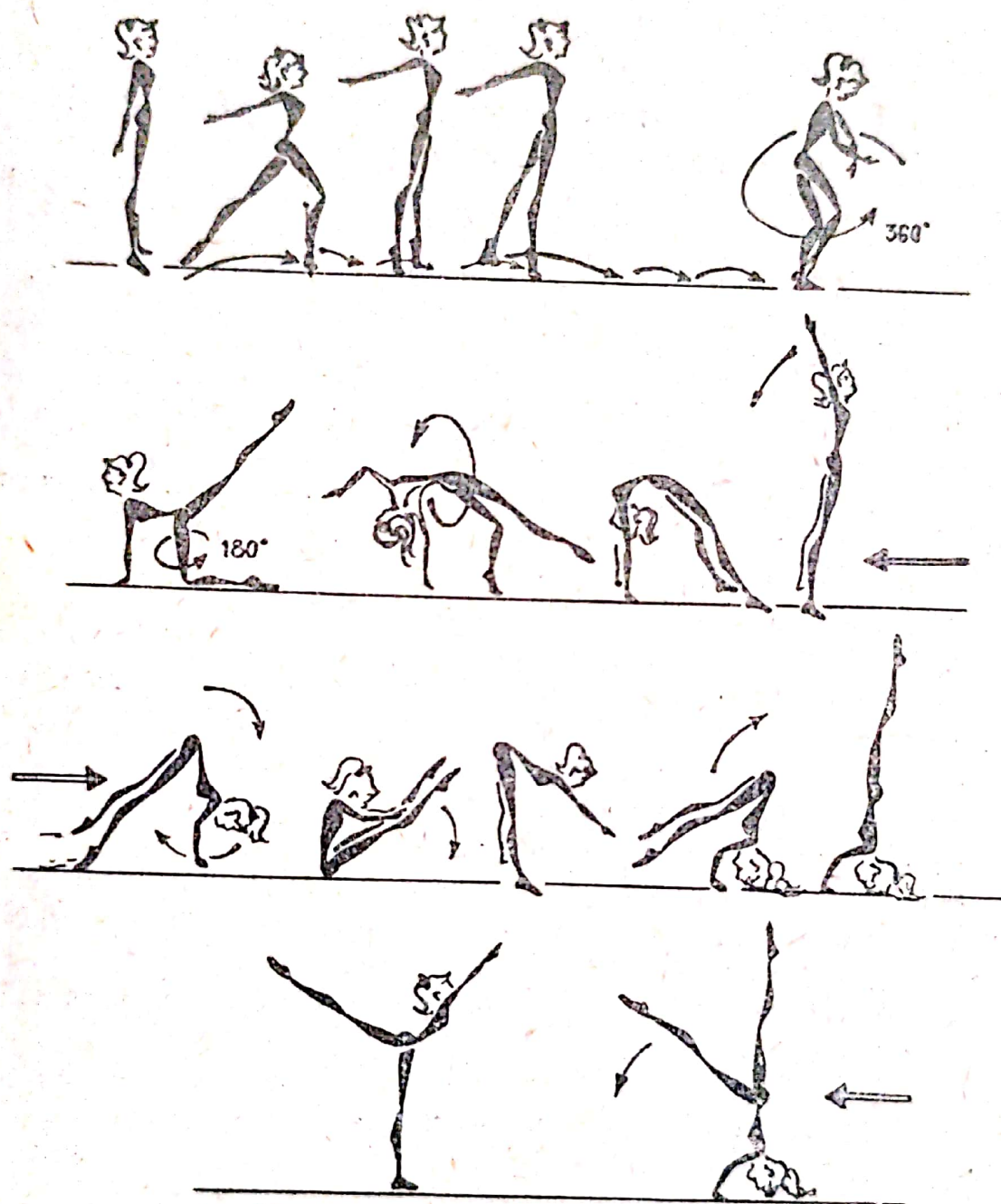


FIG. 127

- din șezînd cu picioarele îndoite cu spatele la scară, apucat deasupra capului : ridicarea trunchiului în extensie (jumătate pod) ;
- din stînd pe mîini, cu fața la scară, picioarele fixate, tragerea și arcuirea umerilor înapoi ;

— din stînd depărtat, cu spatele la scară, coborîre din treaptă în treaptă în pod cu mîinile pe scară.

III. *Exerciții de relaxare.* Balansări libere ale trunchiului și brațelor din poziția stînd depărtat cu trunchiul aplecat (relaxat) la orizontală ; mers obișnuit.

Lecția nr. 11

Teme : — sol : stînd pe mîini cu diferite treceri ;
— bîrnă : sărituri cu coarda ;
— paralele : balans de picioare din sprijin la bara înaltă ;
— sărituri : sărituri cu sprijin la capră.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 8.

II. 1. *Sol.* Stînd pe mîini cu diferite treceri :

— stînd pe mîini și rostogolire în ghemuit ;
— stînd pe mîini și rostogolire în depărtat ;
— stînd pe mîini și rostogolire cu picioarele întinse și apropiate ;

— stînd pe mîini cu trecere în pod ;

— răsturnare lentă înainte pe ambele picioare.

2. *Bîrnă.* Sărituri cu coarda :

— sărituri pe loc pe ambele picioare cu săritură intermediară și fără ;

— sărituri de pe un picior pe celălalt ;

— sărituri pe un picior ;

— aceleași sărituri în deplasare.

Săriturile cu coarda se vor executa pe sol, pe bancă, pe bîrnă joasă și numai după o bună însușire, pe bîrnă mijlocie și cea mare.

Se pot repeta variantele de alergare din lecția nr. 8, precum și pașul de galop, folosind coarda.

3. *Paralele.* Balans de picioare din sprijin la bara înaltă.

La bara înaltă se repetă elementele de balans din sprijin la bara joasă, prevăzute în lecția nr. 8, și întoarcerile în sprijin, din lecția nr. 9.

4. *Sărituri.* Sărituri cu sprijin la capră :

— săritura ghemuit pe capră.

La început se va folosi o capră joasă.

Exerciții de mobilitate pentru pod cu parteneră pentru articulația scapulo-humerală

— Stînd depărtat, față în față, trunchiul aplecat, apucat de umeri : arcuirea umerilor în jos.

- Stînd spate în spate, cu brațele întinse sus apucat de mîini: fandări înainte cu arcuirea brațelor.
- Din aceeași poziție, extensie pe spatele partenerel.
- Aceeași extensie din șezînd spate în spate.



FIG. 128

- Din șezînd brațele întinse sus: arcuirea brațelor înapoi cu ajutorul partenerel care apucă executanta la nivelul coatelor și îi imobilizează spatele cu genunchiul (fig. 128).

— Aceeași mișcare din culcat înainte, brațele sus.

III. Exerciții de relaxarea, balansarea și scuturarea liberă a brațelor din poziția stînd depărtat cu trunchiul aplecat la orizontală. Același exercițiu, cu partener care apucă executanta de umeri „cernutul”; mers cu respirații profunde.

Lecția nr. 12

- Teme:**
- sol: legări de elemente acrobatice;
 - bîrnă: întoarceri pe ambele picioare;
 - paralele: coborîri simple de pe bară joasă;
 - sărituri: sărituri cu sprijin la capră.

I. Se repetă încălzirea de la lecția nr. 8.

II. 1. Sol. Legări ale unor elemente cunoscute din acrobatică:

a) stînd pe mîini, rostogolire, ridicare cu picioarele întinse apropiate, cădere înapoi în stînd pe omoplați, culcat, rostogolire laterală, pod din culcat și ridicare în stînd;

b) rostogolire înainte din săritură cu ridicare pe un picior, răsturnare lentă înainte pe ambele picioare, stînd pe cap, cădere în pod, ridicare în stînd și rostogolire înapoi pe un picior în cumpănă.

2. Bîrnă. Întoarceri pe ambele picioare:

— întoarceri de 180° pe loc pe ambele picioare spre stînga și dreapta din stînd și din ghemuit;

- aceleași întoarceri în deplasare, după doi pași ;
- întoarceri de 180° pe loc pe ambele picioare, în spirală sau șurub (fig. 129) :
- din ghemuit în stînd ;
- din stînd în ghemuit ;
- din stînd în stînd, prin ghemuit.

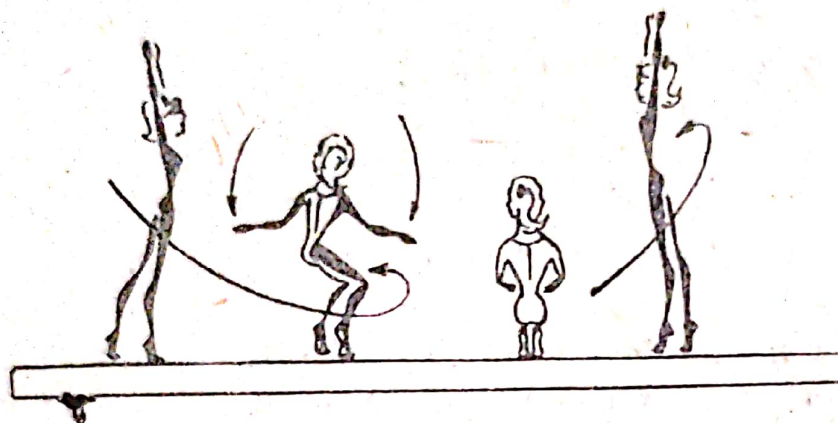


FIG. 129

Întoarcerile vor fi însoțite de mișcări sau poziții ale brațelor, indicate de profesor (antrenor) sau alese de executante.

3. *Paralele*. Coborîri simple de pe bara joasă :

- din sprijin, coborîre prin răsturnare înainte ;
- din sprijin călare, coborîre cu balans peste și întoarcere 90° ;
- din șezînd pe o coapsă, coborîre cu săritură în extensie și sprijin pe un braț ;
- aceeași coborîre cu întoarcere 180° .

Ștafetă pentru începători :

Două bănci înclinate sprijinite pe bara joasă în dreptul stîlpilor.

Cîte două, alergare pe bancă, trecere în stînd pe bara joasă și răsturnare înainte pe bara înaltă în atîrnat, săritură jos și alergare cu predarea ștafetei.

4. *Sărituri*. Sărituri cu sprijin la capră cu trambulina elastică :

- săritura ghemuit peste capră cu accent pe al doilea zbor.

Exerciții de mobilitate pentru pod, cu localizarea la coloana vertebrală

Exerciții individuale : din stînd depărtat :

- îndoirea trunchiului înainte, înapoi, lateral ;
- rotări ample de trunchi ;
- rotări ample de bazin.

Exerciții cu parteneră :

— Culcat înainte, brațele sus: ridicarea și extensia mare a trunchiului cu ajutorul partenerii care apucă executanta de mâini.

— Din aceeași poziție: ridicarea picioarelor și ducerea lor peste cap cu ajutorul partenerii.

— Din stînd depărtat față în față, apucat de mâini: extensia mare a trunchiului (cu capul pînă la sol), partenera o susține de brațe.

III. *Exercițiul de relaxare.* Rostogoliri laterale relaxate pe saltea: mers cu cîntec.

Lecția nr. 13

Teme: — sol: elemente din gimnastica modernă;
— bîrnă: urcări cu elan perpendicular și sărituri artistice;
— paralele: legări;
— sărituri: săritura prin depărtat la capră.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 8.

II. 1. Sol

— Elemente artistice — sărituri

— săritura închisă;

— săritura deschisă;

— sărituri: dreaptă, în extensie și cu întoarcere 180° — 360° .

— Legări de elemente artistice cunoscute:

a) pas de polcă (2 pași), săritură închisă, săritură deschisă și săritură cu întoarcere 360° (ritm de polcă);

b) doi pași, săritură închisă, doi pași, săritură deschisă, pas de vals (2 pași) și întoarcere prin pași succesivi sau învăluire (ritm de vals).

2. *Bîrnă.* Urcări cu elan perpendicular

— urcare în sprijin;

— urcare în sprijin cu un picior lateral;

— urcare în sprijin călare în afara brațelor;

— aceeași urcare și întoarcere 90° cu fața în lungimea bîrnei;

— urcare în sprijin călare cu balans peste.

— *Sărituri* cu impuls și aterizare pe ambele picioare:

— săritură dreaptă;

— săritură cu schimbarea picioarelor;

— săritură cu întoarcere 180° .

3. *Paralele.* Legarea elementelor din lecțiile 10 și 12 la bara joasă.

Se vor lega urcările învățate în lecția nr. 10 cu coborârile din lecția nr. 12, fie direct, fie prin folosirea unor poziții intermediare :

a) urcare în sprijin prin răsturnare înapoi și coborire prin răsturnare înainte ;

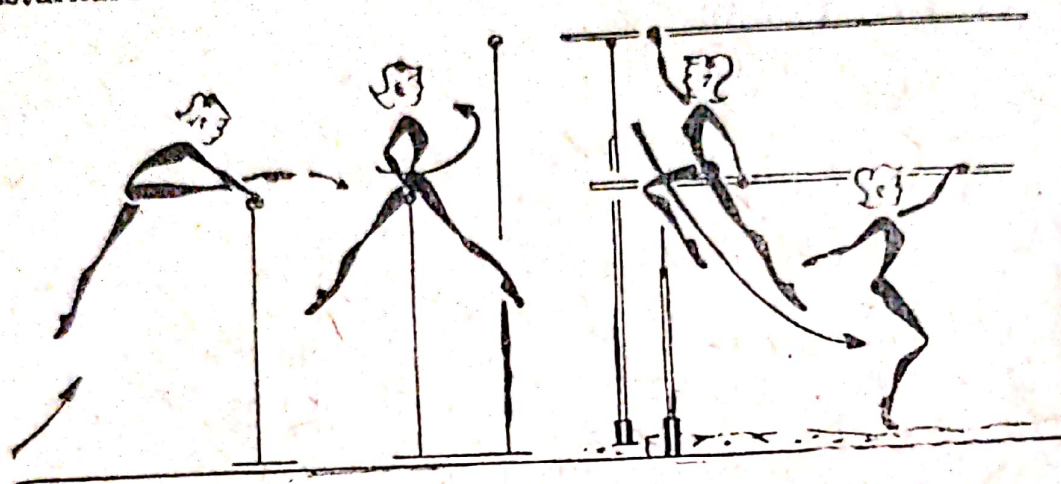


FIG. 130

b) urcare în sprijin călare prin balans peste (sau încrucișat) și coborire cu balans peste și întoarcere de 90° ;

c) urcare în sprijin călare cu trecerea unui picior printre brațe, balans peste înainte cu piciorul din spate și întoarcere de 90° în șezînd pe o coapsă, coborire cu săritură în extensie fără și cu întoarcere (fig. 130).

Executantele își vor alcătui combinații scurte din elemente cunoscute.

4. Sărituri. Sărituri prin depărtat la capră :

— săritura depărtat peste capră.

Pentru învățare se va putea executa și săritura în depărtat pe capră.

Joc pentru începători : „Capra vie”.

Exerciții de mobilitate pentru pod, cu parteneră, la scara fixă, cu localizare în articulația scapulo-humerală

— Stînd depărtat, trunchiul aplecat, apucat de scara fixă cu brațele întinse : arcuirea și apăsarea umerilor în jos cu ajutor.

— Executanta în aceeași poziție, iar partenera, șezînd călare pe omoplații ei și cu picioarele sprijinite pe scară, execută aceeași apăsare.

— Executanta atîrnat cu spatele la scara fixă, iar partenera dedesubt stînd pe scară cu umerii în dreptul omoplaților executantei : extensie accentuată în articulația scapulo-humerală.

III. *Exerciții de relaxare.* Din atârnat la scara fixă, relaxarea completă a trunchiului; corectarea poziției de stînd cu spațele la perete sau la scara fixă.

Lecția nr. 14

Teme: — **sol:** combinații de elemente;
— **bîrnă:** urcări cu elan perpendicular și coboriri simple;
— **paralele:** rotări;
— **sărituri:** depărtat peste capră.

I. Se repetă încălzirea din lecția 8.

II. 1. *Sol.* Combinații de elemente acrobatice și artistice învățate:

a) săritură în extensie de pe loc cu picioarele îndoite înapoi, aterizare pe ambele picioare, rostogolire lungă cu ridicare pe un picior, răsturnare lentă înainte pe amîndouă picioarele, stînd pe cap și revenire în cumpănă;

b) stînd în echilibru pe vîrfuri cu trunchiul în extensie, săritură închisă, săritură deschisă, stînd pe mîini, rostogolire, stînd pe mîini cu cădere în pod, întoarcere în cumpănă pe un genunchi, cu balansul piciorului liber ridicare în stînd pe mîini marcat, revenire în ghemuit, rostogolire înainte în ghemuit și săritură în extensie (cu întoarcere 180°), urmată de cădere pe genunchi în poza joasă.

2. *Bîrnă.* Urcări cu elan perpendicular:

— urcare în sprijin călare cu trecerea unui picior îndoit printre brațe;

— urcare în sprijin ghemuit;

— urcare în sprijin ghemuit pe un picior, cu celălalt întins lateral sau înapoi.

Coboriri simple:

— coborîre prin săritură dreaptă (din stînd pe bîrnă);

— coborîre prin săritură în extensie;

— coborîre prin săritură cu întoarceri de 90° și 180° ;

— coborîre prin săritură în echer depărtat.

3. *Paralele.* Rotări:

— din sprijin călare (pe bara joasă), cădere în atârnat agățat la un genunchi și revenire în sprijin călare;

— din sprijin călare, aceeași cădere și revenire cu apucarea barei înalte;

— din atârnat la bara înaltă, agăţat la un genunchi de bara joasă, aceeaşi cădere şi revenire în sprijin călare (fig. 131);

— aceeaşi mişcare cu revenire în atârnat.

4. *Sărituri*. Săritura depărtat peste capră cu depărtarea treptată a trambulinei pînă la 1 m.

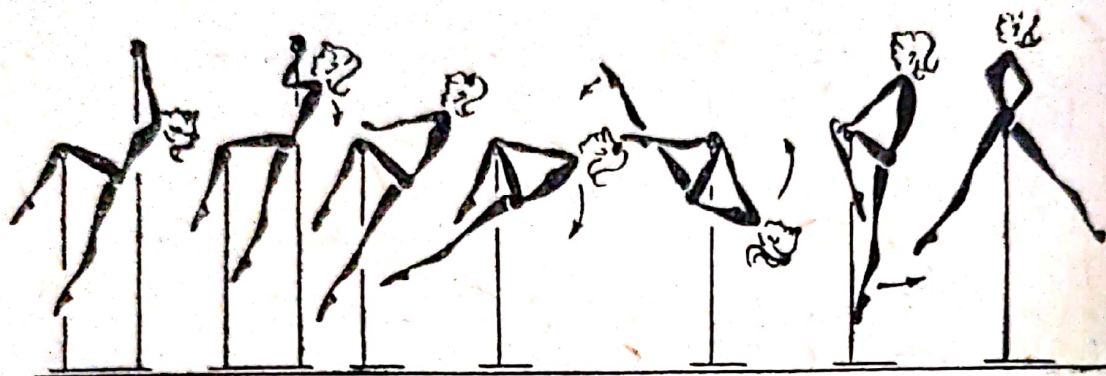


FIG. 131

Exerciţii de mobilitate pentru pod

— Pod din culcat.

— Pod şi balans de pe braţe pe picioare şi invers (cu îndoi-rea şi întinderea genunchilor).

— Pod pe o mîină sau pe un picior.

— Pod cu deplasare înainte şi înapoi.

III. *Exerciţii de relaxare*. Din stînd pe genunchi cu braţele întinse sus, căderea relaxată a braţelor şi trunchiului înainte. Mers cu ochii închişi, apucat de mîini.

Lecţia nr. 15

Teme: — sol: sfoară şi roată;

— bîrnă: combinaţie din elementele învăţate;

— paralele: treceri de pe bara joasă în sprijin pe bara înaltă;

— sărituri: depărtat peste capră.

I. *Exerciţii de încălzire* (pentru lecţiile nr. 15—21)

a) Mers şi variante specifice gimnasticii moderne.

Repetare: mers uşor, mers arcuit, mers ascuţit, pas înalt, pas fandat, pas săltat.

b) Exerciţii cu sprijin la bara de perete:

— grand plié;

— grand battement;

— battement jetté.

c) **Exerciții de echilibru.** Poziții menținute în stînd pe un picior cu celălalt îndoit :

- înapoi ;
- la gleznă (sur le coup de pied înainte, înapoi și lateral) ;
- la genunchi (passé înainte și lateral) ;
- în unghi obtuz (attitude față și spate).

d) **Valuri :**

— valuri de brațe pe direcțiile principale, simultan și alternativ, îmbinate cu diferite variante de mers de la punctul a).

e) **Sărituri :**

— sărituri de mare mobilitate cu impuls și aterizare pe ambele picioare ;

- sărituri în semisfoară ;
- săritură în sfoară înainte ;
- săritură în sfoară laterală.

II. 1. **Sol.** Elemente acrobatice : sfoară și roată :

- semisfoară ;
- sfoară înainte ;
- sfoară laterală ;
- diferite treceri în sfoară și din sfoară ;
- roată laterală pe ambele părți ;
- roată cu diferite treceri : în poziție de echilibru, în sfoară sau alte elemente acrobatice.

Sfoara va fi executată după o încălzire prealabilă a articulației coxofemorale (vezi partea a II-a a lecțiilor 15—28).

2. **Bîrnă.** Combinație din elementele învățate.

Legarea unui exercițiu din elementele însușite în lecțiile precedente, folosind grupele mari de exerciții : urcări, deplasări, întoarceri, sărituri și coborîri. Exemplu de combinație :

— urcare în sprijin călare cu trecerea unui picior îndoit printre brațe, întoarcere 90° în sprijin echer șezînd, ridicare în ghemuit, întoarcere 180° prin mișcări de șurub în stînd, doi pași de galop cu piciorul drept, doi pași de galop cu piciorul stîng, oprire pe vîrfuri și săritură dreaptă cu întoarcere 180° , coborîre prin săritură în extensie cu umărul la aparat.

Executantele vor înlocui parțial elementele sau își vor alcătui singure un exercițiu din elementele învățate.

3. **Paralele.** Treceri de pe bara joasă în sprijin pe bară înaltă :

- din atîrnat la bara înaltă, ghemuit pe bara joasă, împingere cu ambele picioare și urcare în sprijin pe bara înaltă ;
- din aceeași poziție cu un picior întins sus, împingere în celălalt și urcare în sprijin pe bara înaltă (fig. 132) ;

— din poziția a 2-a, cu elanul piciorului liber, urcare prin răsturnare înapoi în sprijin pe bara înaltă.

4. *Sărituri*. Săritura depărtat peste capra înaltă cu bătaie pe trambulina elastică sau două trambuline semielastice suprapuse. Se va insista asupra celui de-al doilea zbor.



FIG. 132

5. *Exerciții de mobilitate pentru sfoară*

- Balansări ale unui picior cu arcuire :
- din stînd : balans înainte, înapoi, lateral ;
- din pe genunchi : balans înapoi, lateral ;
- din șezînd : balans înainte, lateral ;
- din culcat : balans înainte, lateral ;
- din culcat pe o parte : balans înainte, înapoi, lateral.
- Rotarea unui picior înainte și înapoi din aceleași poziții.
- Fandări înainte, înapoi, lateral.

III. *Exerciții corective*. Mers corectiv cu brațele îndoit și miinile pe creștet. Același mers cu miinile la ceafă.

Lecția nr. 16

- Teme :
- sol : legări de elemente acrobatice ;
 - birnă : coboriri din sprijin plutitor ;
 - paralele : repetarea elementelor din lecția nr. 15 ;
 - sărituri : săritura în sprijin ghemuit.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 15.

II. 1. *Sol*. Legări acrobatice din roată, sfoară și alte elemente cunoscute :

a) roată pe o parte, întoarcere și roată pe partea cealaltă, cu oprire în cumpănă ;

b) stînd pe miini, rostogolire, răsturnare lentă pe ambele picioare și roată cu alunecare în sfoară ;



c) două roți legate pe aceeași parte cu opriri în depărtat stînd, stînd pe mîini din depărtat (din forță) și rostogolire înainte cu picioarele întinse, stînd pe cap și rostogolire înainte în sfoară laterală (sau înainte), ridicare liberă.

2. *Bîrnă*. Coborîri prin sprijin plutitor :

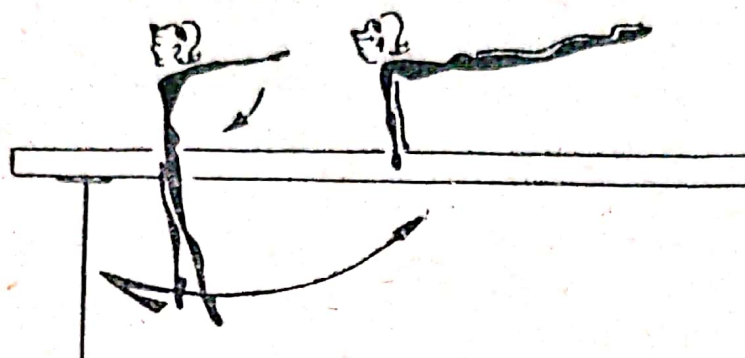


FIG. 133

— din cumpănă pe un genunchi, sprijin plutitor cu elanul piciorului liber ;

— din călare șezînd cu fața în lungimea aparatului, balans înapoi cu ambele picioare în sprijin plutitor la orizontală (fig.133) ;

— din stînd, cu elanul unui picior, sprijin plutitor peste orizontală.

3. *Paralele*. Repetarea elementelor din lecția nr. 13.

4. *Sărituri*. Săritură în sprijin ghemuit, pe ladă sau cal așezate transversal, și coborîre prin :

- săritură dreaptă ;
- săritură cu întoarcere de 90° — 180° ;
- săritură în extensie ;
- săritură în echer depărtat ;
- sări'ură în echer apropiat.

Exerciții de mobilitate pentru sfoară

Îndoiri de trunchi înainte :

- din stînd ;
- din stînd depărtat ;
- din șezînd ;
- din șezînd depărtat.

Îndoirile de trunchi din șezînd și șezînd depărtat se vor executa și cu parteneră prin apăsare pe spate.

III. *Exerciții corective*. Mers corectiv cu brațele încrucișate la spate. Același mers cu brațele îndoite la piept.

Lecția nr. 17

- Tem e : — sol : sărituri artistice de mare mobilitate ;
— bîrnă : urcări cu elan perpendicular în sprijin mixt ;
— paralele : combinație din elementele învățate ;
— sărituri : săritura prin sprijin ghemuit.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 15.

II. 1 Sol. Sărituri artistice de mare mobilitate, cu impuls și aterizare pe ambele picioare :

- săritura în semisfoară ;
- săritura în sfoară laterală ;
- săritura în sfoară înainte.

Exerciții de încălzire pentru sfoară — vezi partea a II-a a lecțiilor 15—28.

2. Bîrnă. Urcări cu elan perpendicular :

- urcare în sprijin ghemuit ;
- urcare în sprijin depărtat stînd (fig. 134) ;
- urcare în sprijin echer depărtat ;
- urcare în sprijin înapoi șezînd.

Urcarea în sprijin depărtat se poate face cu trecere în sfoară laterală de către executantele care au mobilitate mare în articulația coxofemurală.

3. Paralele. Combinație din elementele învățate.

Din atîrnat de bara înaltă, balans bici și trecere în atîrnat culcat pe bara joasă, cu ghemuirea picioarelor, balans înapoi

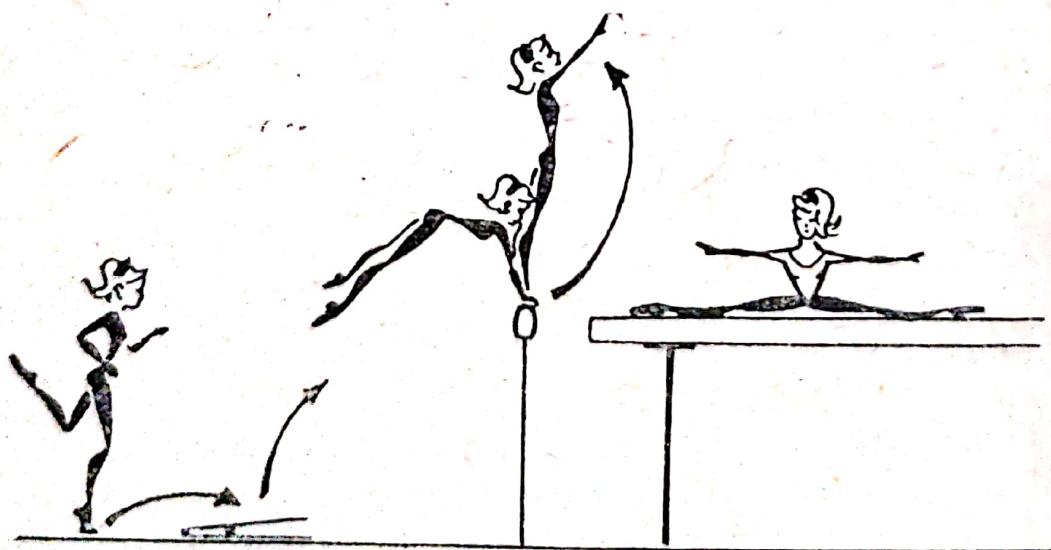


FIG. 134

cu un picior și trecere în atârnat agățat la un genunchi, cădere și revenire cu apucarea barei înalte, așezarea piciorului liber îndoit pe bara joasă și urcare în sprijin prin împingere pe un picior, cumpănă pe abdomen pe bara înaltă, răsturnare înainte în atârnat culcat, întoarcere de 90° în șezînd pe o coapsă și coborîre cu săritură cu extensie, fără sau cu întoarcere.

4. **Sărituri.** Săritura în sprijin ghemuit la ladă sau cal așezate transversal :

a) săritura în sprijin ghemuit peste aparat ;

b) aceeași săritură cu depărtarea treptată a trambulinei.

Exerciții de mobilitate pentru sfoară la scara fixă

— Din stînd, apucat cu una sau ambele mîini de scara fixă, balansări, fandări, rotări cu un picior.

— Din stînd cu un picior sprijinit pe scara fixă mai sus de șold, îndoiri de trunchi înainte spre piciorul ridicat, apoi înainte spre piciorul de sprijin și lateral.

III. Mers relaxat cu scuturarea picioarelor. Mers corectiv cu brațele lateral-sus și lateral-jos, câte 8 timpi.

Lecția nr. 18

Teme : — **sol :** combinații de elemente acrobatice și artistice ;

— **bîrnă :** sărituri artistice ;

— **p a r a l e l e :** repetarea combinației din lecția nr. 17 ;

— **sărituri :** săritura prin sprijin ghemuit.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 15.

II. 1. **Sol.** Combinații de elemente acrobatice și artistice :

a) poză în echilibru pe un picior, cu celălalt îndoit la passé, stînd pe mîini rostogolire, săritură în semisfoară, roată laterală pe o parte, întoarcere, roată laterală pe partea cealaltă și săritură în echer depărtat ;

b) săritură în sfoară laterală, rostogolire înapoi pe un picior, roată laterală, răsturnare lentă înainte pe ambele picioare și pas de vals cu val de brațe.

2. **Bîrnă.** Sărituri artistice de mare mobilitate cu impuls și aterizare pe ambele picioare :

— săritură în semisfoară ;

— săritură în sfoară înainte ;

— săritură în sfoară laterală.

Săriturile artistice necesită o încălzire foarte bună în articulația coxofemurală, execuții repetate pe sol și apoi execuții la birnă, la diferite înălțimi.

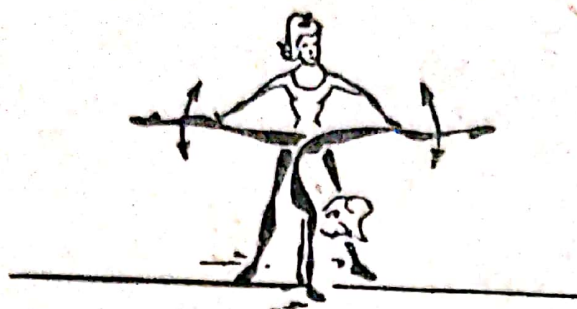


FIG. 135

3. *Paralele*. Repetarea și perfecționarea combinației din lecția nr. 17.

Perfecționarea exercițiului se face înlocuind sau adăugând unele elemente, păstrând însă structura inițială a exercițiului.

De exemplu :

a) primul element, trecerea în atârnat culcat prin *ghemuire*, poate fi înlocuit cu trecere prin *depărtarea* picioarelor ;

— urcarea în sprijin pe bara înaltă prin *împingere* pe un picior poate fi înlocuită cu urcare în sprijin prin *răsturnare* înapoi cu *împingere* pe un picior etc.

4. *Sărituri*. Săritura prin sprijin ghemuit la ladă sau cal așezate transversal :

— săritura în sprijin ghemuit peste aparat cu trambulină elastică.

Exerciții de mobilitate pentru sfoară cu parteneră

— Din cumpănă pe un genunchi : ridicarea forțată (cu ajutorul partenerei) a piciorului liber cu imobilizarea celui de sprijin.

— Din înainte culcat, aceeași ridicare a piciorului înapoi și lateral.

Din cumpănă verticală cu spatele la perete, presarea piciorului liber spre perete.

— Din stînd pe mîini cu picioarele depărtate în sfoară înainte și lateral, apăsarea picioarelor în jos de către parteneră (fig. 135).

III. Din stînd pe genunchi cu sprijin, relaxarea trunchiului ; mers corectiv cu brațele sus coroană.

Lecția nr. 19

- Teme :** — elemente acrobatice : cilindru și rostogolire înapoi prin stînd pe mîini ;
— bîr n ă : exerciții de echilibru în stînd pe un picior ;
— p a r a l e l e : repetarea combinației din lecțiile nr. 17—18 ;
— s ă r i t u r i : săritura prin sprijin ghemuit.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 15.

II. 1. Sol. Elemente acrobatice :

- cilindrul ;
- rostogolire înapoi prin stînd pe mîini cu trecere în :
- cumpănă ;
- sfoară prin alunecare înapoi (fig. 136) ;
- sfoară printre brațe ;
- șezînd ;
- pe genunchi sau cumpănă pe un genunchi ;
- răsturnare lentă înainte pe ambele picioare.

2. Bîr n ă. Exerciții de echilibru în stînd pe un pîcior.

La început se vor executa exerciții de echilibru pe toată talpa, apoi pe vîrf, cu piciorul de sprijin îndoit sau întins, la fel și cel liber îndoit sau întins în diferite direcții : la passé, attitude, arabesque etc. Exercițiile vor fi însoțite de poziții sau mișcări ale brațelor și trunchiului.

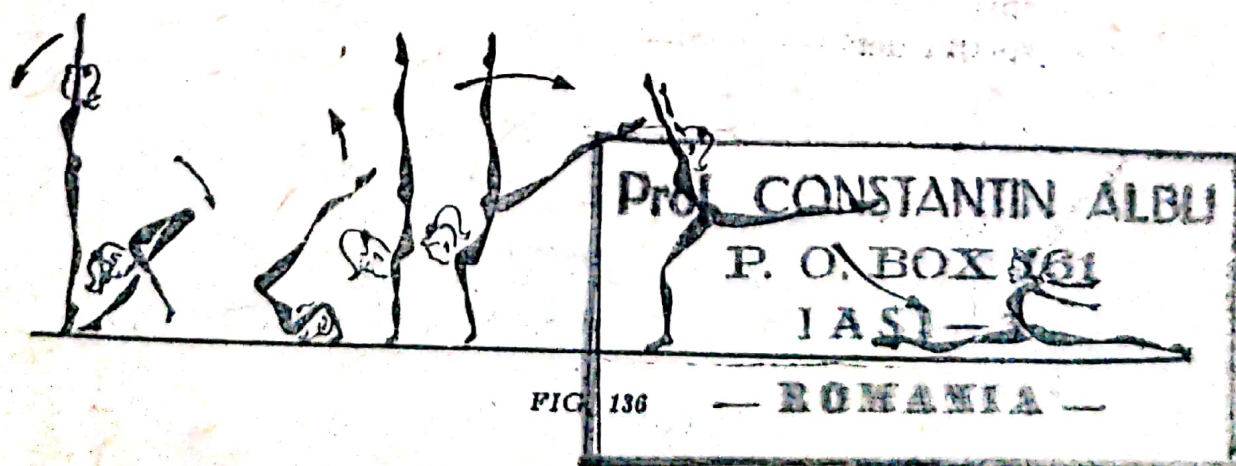
Se va lucra pe bancă sau bîrna joasă cu sprijin la bară sau scara fixă și treptat pe o înălțime mai mare.

3. Paralele. Repetarea combinației din lecțiile nr. 17—18.

4. Sărituri. Săritura în sprijin ghemuit la ladă sau cal așezate transversal :

— săritură în sprijin ghemuit peste aparat cu trambulină elastică, cu accent pe al doilea zbor.

Exerciții de mobilitate pentru sfoară cu partener



— Din stînd cu spatele la perete sau la scara fixă : ridicarea forțată a unui picior înainte sus și lateral, cu ajutor.

— Din stînd cu fața la perete sau scara fixă : aceeași ridicare înapoi și lateral.

— Din culcat : ridicarea forțată a unui picior înainte sus și lateral, cu ajutor și cu imobilizarea celui alt picior.

III. Cu sprijin la scara fixă, balansarea alternativă și relaxată a picioarelor. Mers corectiv cu val de brațe.

Lecția nr. 20

Teme : — sol : legări de elemente acrobatice ;
— bîrnă : rostogolire înainte ;
— paralele : urcări la bara joasă ;
— sărituri : săritura prin sprijin ghemuit.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 15.

II. 1. Sol. Legarea unor elemente acrobatice ca : cilindru, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini și alte elemente cunoscute :

a) cilindru cu trecere pe genunchi, săritură în ghemuit, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini urmată de roată, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini marcat și răsturnare lentă înainte pe ambele picioare ;

b) cumpănă, răsturnare lentă înainte pe amîndouă picioarele, stînd pe mîini din depărtat și rostogolire înainte, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini cu trecere în șezînd, cilindru.

2. Bîrnă. Rostogolire înainte.

Folosindu-se întreaga gamă a exercițiilor ajutătoare, rostogolirea înainte va fi executată din diferite poziții : pe genunchi, ghemuit, cumpănă pe un genunchi, fandat etc. (fig. 137).

3. Paralele. Urcări la bara joasă în sprijin.

Cu elan și bătaie pe trambulină, urcare pe bara joasă în :

- sprijin ghemuit ;
- sprijin depărtat stînd ;

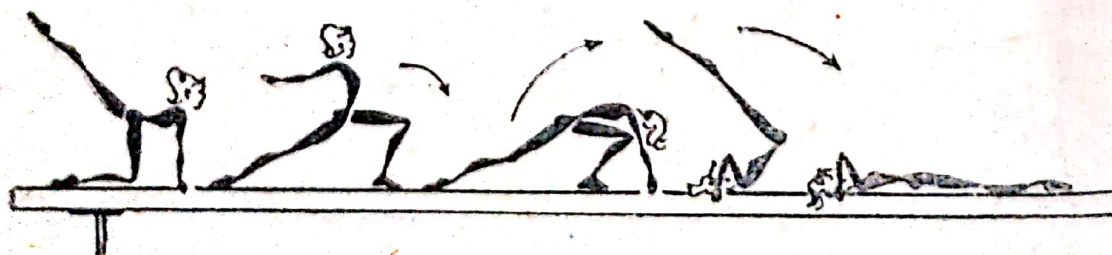


FIG. 137

— sprijin ghemuit pe un picior și întoarcere 180° în sprijin depărtat stînd.

La început se folosește trambulina elastică, apoi cea semi-elastică.

4. Sărituri. Săritura prin sprijin ghemuit la ladă sau cal așezate transversal, cu trambulina semielastică :

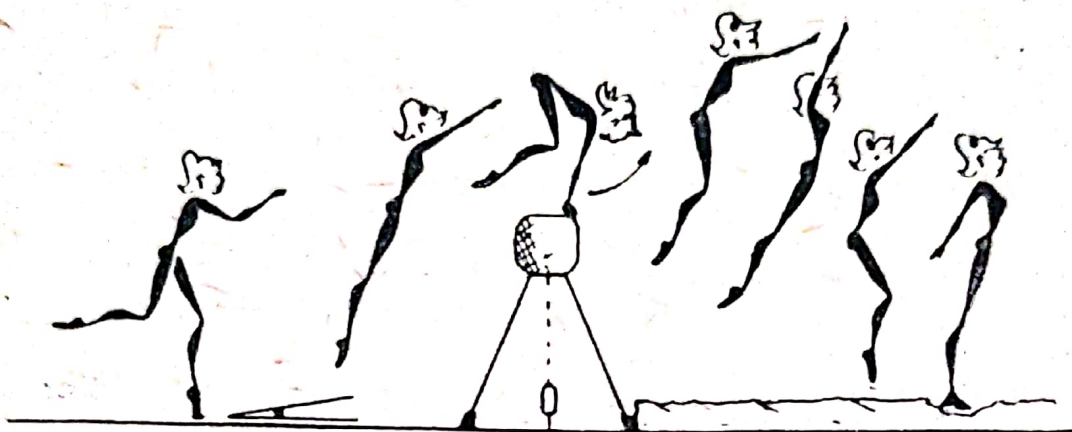


FIG. 138

a) săritură în sprijin ghemuit peste aparat ;

b) aceeași săritură cu accent pe al doilea zbor (fig. 138).

Exerciții de mobilitate pentru sfoară

— Semisfoară.

— Sfoară cu sprijinul brațelor pe sol.

— Sfoară în atîrnat de scara fixă sau sub birnă.

— Sfoară între două bănci cu sprijinul brațelor pe ele.

III. Automasajul coapsei și gambei din șezînd cu picioarele îndoite. Mers corectiv cu poziții asimetrice de brațe și schimbarea poziției după 8 timpi.

Lecția nr. 21

Teme : — sol : combinații de elemente artistice și acrobactice ;

— birnă : repetarea rostogolirii înainte și a coborîrilor prin sprijin plutitor ;

— paralele : coborîri prin sprijin plutitor și stînd pe mîini ;

— sărituri : săritură în sprijin depărtat.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 15.

II. 1. Sol. Combinații de elemente artistice și acrobătice însușite în ultimele 5 lecții :

a) rostogolire înapoi prin stînd pe mîini cu trecere în sfoară printre brațe, ridicare în stînd prin întoarcere spre piciorul din spate și învîrtire pe șezută, răsturnare lentă înainte pe ambele picioare, stînd pe mîini, rostogolire și ridicare cu picioarele întinse, cădere înapoi, cilindru și trecere pe genunchi, săritură în ghemuit cu întoarcere 180° și ridicare, săritură deschisă, săritură închisă cu oprire în poziție de echilibru pe un picior, cu celălalt îndoit înainte (attitude față) ;

b) pod din depărtat stînd și revenire, rostogolire înainte în depărtat, rostogolire înainte în ghemuit și săritură în extensie cu picioarele îndoite înapoi și trunchiul îndoit lateral, pas înalt (săritură înaltă doi pași), roată laterală, revenire pe același drum în roată pe partea cealaltă, rostogolire înapoi în stînd pe mîini cu alunecare în sfoară și ridicare din sfoară prin lăsare pe spate, cu rotarea alternativă a picioarelor deasupra capului (liber ales).

2. *Bîrnă*. Repetarea rostogolirii înainte și a coborîrilor prin sprijin plutitor.

Se va insista asupra pozițiilor finale și a legării rostogolirii de un alt element. Poziții finale : culcat, culcat cu picioarele în echer, șezînd, șezînd în echer, șezînd călare etc.

La repetarea coborîrilor prin sprijin plutitor se insistă asupra balansului picioarelor cît mai aproape de verticală, în stînd pe mîini.

3. *Paralele*. Coborîri prin sprijin plutitor și stînd pe mîini :

— din sprijin pe bara joasă, coborîre la balans înapoi prin sprijin plutitor (fig. 139) ;

— din stînd transversal pe bara joasă, cu elanul unui picior, coborîre prin sprijin plutitor cu un umăr la aparat ;

— aceeași coborîre cu trecere prin stînd pe mîini marcat.

4. *Sărituri*. Săritură în sprijin depărtat la ladă sau cal așezate transversal :

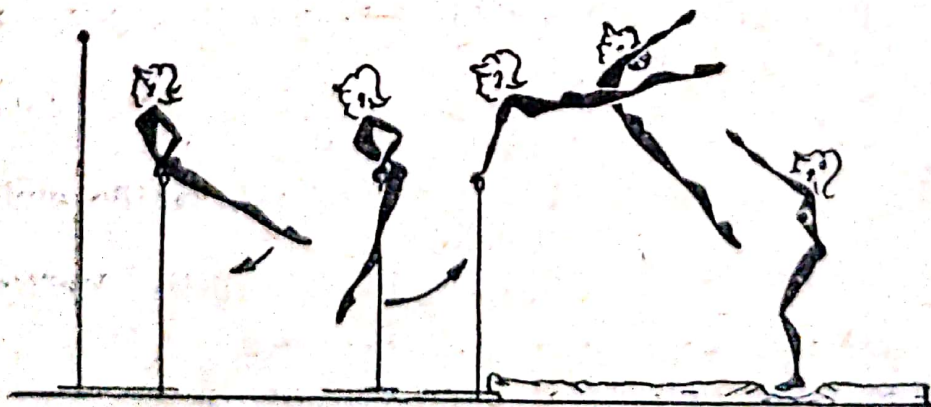


FIG. 139

- a) săritură în sprijin depărtat pe aparat ;
- b) săritură în sprijin depărtat peste aparat.

Exerciții de mobilitate pentru sfoară

— Sfoară verticală cu fața la scara fixă, apucat de o șipcă de o parte și de alta a piciorului ridicat.

— Sfoară verticală cu spatele la scara fixă, apucat de scară sau sprijin cu palmele pe sol.

— Sfoară laterală cu un picior sprijinit lateral pe scară (cu fața la scară), apucat.

III. Masajul partenerei la gambă și coapsă. Mers câte două de mâini apucat.

Lecția nr. 22

- Teme :** — **sol :** răsturnare lentă înainte pe un picior ;
- **bîrnă :** coborîre prin stînd pe mîini ;
 - **paralele :** coborîre prin stînd pe mîini ;
 - **sărituri :** săritură prin sprijin depărtat.

I. Exerciții de încălzire (și pentru lecțiile nr. 23—28)

a) Alergare și variante ale alergărilor specifice gimnasticii moderne. Repetări : alergare arcuită, alergare ascuțită, alergare fandată și alergare înaltă.

b) Exerciții cu sprijin la bara de perete :

— combinarea exercițiilor din lecția nr. 13.

c) Întoarceri :

— întoarcere 180° — 360° pe un picior, cu celălalt îndoit la *passé*, attitude etc.

d) Exerciții de balans :

— balans de trunchi cu întregul corp înainte și lateral.

e) Sărituri :

— săritura cu forfecare înainte ;

— săritura cu forfecare înapoi ;

— repetarea săriturilor învățate.

II. 1. Sol. Elemente acrobatice : răsturnare lentă înainte pe un picior cu trecere prin :

— sfoară ;

— semisfoară ;

— îndoirea și întinderea piciorului ;

— schimbarea picioarelor ;

— cu oprire în cumpănă ;

— cu alunecare în sfoară (fig. 140) ;

— cu sprijin pe un braț.

2. *Bîrnă*. Coborîre prin stînd pe mîini.

Coborîrea prin stînd pe mîini va fi predată folosind elementele și aparatele ajutătoare necesare.



FIG. 140

În continuarea lecției se vor repeta deplasările și săriturile învățate.

3. *Paralele*. Coborîre prin stînd pe mîini :

— coborîre prin stînd pe mîini marcat (repetare) ;

— coborîre prin stînd pe mîini menținut (fig. 141) ;

— legarea coborîrii prin stînd pe mîini de elementul executat anterior lui. De exemplu :

Din atîrnat la bara înaltă cu fața în afară, balans bici și răsturnare înapoi printre brațe cu așezarea tălpilor pe bara joasă. Întoarcere 270° în jurul unui braț și trecere în ghemuit pe un picior pe bara joasă, cu fața în lungimea barelor, apucat cu o mîină de bara înaltă. Balans înapoi cu piciorul liber și coborîre prin stînd pe mîini.

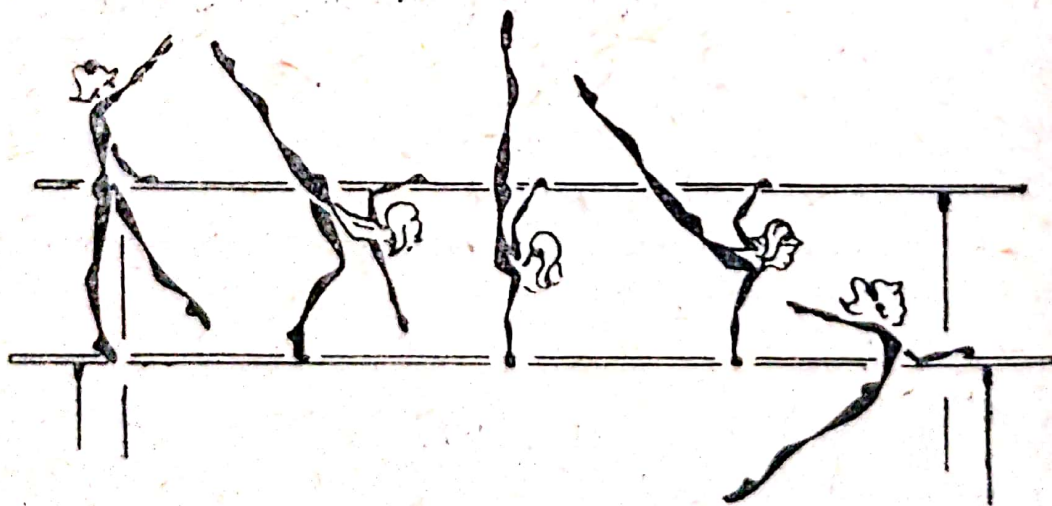


FIG. 141

4. **Sărituri.** Săritură în sprijin depărtat la ladă sau cal așezate transversal :

— săritura în sprijin depărtat peste aparat cu depărtarea treptată a trambulinei (până la 1 m).

Exerciții de mobilitate pentru sfoară

— Din stînd depărtat, rostogolire înainte în depărtat fără sprijinul brațelor.

— Din șezînd depărtat, trecere înainte în culcat cu trunchiul cît mai aproape de sol.

— Din șezînd depărtat, sfoară laterală cu trunchiul lipit de sol, brațele lateral înainte.

III. Din atîrnat, relaxarea și scuturarea picioarelor. Mers corectiv cu bastonul apucat de capete, brațele sus.

Lecția nr. 23

Teme : — **sol :** acrobatică (legarea unor elemente) ;

— **bîrnă :** combinație din elementele învățate ;

— **paralele :** rotări — roată înapoi cu agățare la un genunchi ;

— **sărituri :** săritura prin sprijin depărtat.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 22.

II. 1. **Sol.** Legarea unor elemente acrobatice : răsturnare lentă înainte pe un picior și alte elemente la alegere :

a) răsturnare lentă înainte pe un picior cu marcarea sforii în stînd pe mîini, aceeași cu trecere prin semisfoară marcată, răsturnare lentă înainte pe un picior, balansul celuilalt înapoi și rostogolire înainte fără brațe ;

b) cumpănă, roată laterală, răsturnare lentă înainte pe ambele picioare, rostogolire înapoi prin stînd pe mîini marcat și răsturnare lentă înainte pe un picior cu alunecare în sfoară.

2. **Bîrnă.** Combinații din elementele cunoscute.

Folosind elementele învățate în ultimele 6 lecții, executanțele își vor alcătui un exercițiu liber ales (după modelul celui din lecția 15) cu următoarele elemente impuse :

— urcare ;

— rostogolire înainte ;

— o poziție de echilibru pe un picior ;

— o deplasare oarecare legată de o săritură din gimnastica modernă de mare mobilitate ;

— coborîre.

3. *Paralele. Rotări* — roată înapoi cu agățare la un genunchi :
 — din sprijin călare pe bara joasă : roată înapoi în atârnat agățat la un genunchi și revenire în sprijin călare ;
 — din atârnat de bara înaltă, agățat la un genunchi de bara joasă : aceeași roată înapoi ;

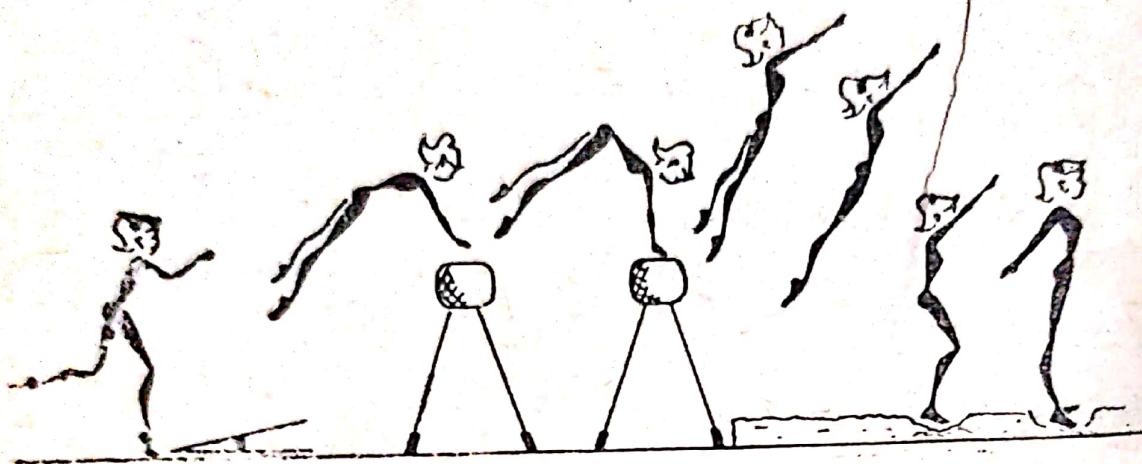


FIG. 142

— se repetă cele două roți urmate de cădere în atârnat agățat la un genunchi și revenire (vezi lecția nr. 12).

Executantele vor fi obișnuite să execute mai multe roți legate. Mișcarea se va executa simetric și pe un picior și pe celălalt.

4. *Sărituri*. Săritura prin sprijin depărtat la ladă sau cal așezate transversal :

— săritura în sprijin depărtat peste aparat cu trambulină elastică sau două trambuline semielastice suprapuse, cu accent pe al doilea zbor (fig. 142).

Exerciții de mobiluare pentru sfoară

— Sfoară înainte cu piciorul din față mai sus de orizontală sprijinit pe scara fixă, bancă etc.

— Sfoară înainte cu ambele picioare sprijinite (pe bănci, saltele etc.) mai sus de orizontală (mai sus decât bazinul).

— La fel și în sfoara laterală.

III. Scuturarea picioarelor (gamba și coapsa) din șezînd cu picioarele îndoite și relaxate. Poziții corective din stînd cu bastonul în dreptul omoplaților (apucat de capete) ; la fel din mers.

Lecția nr. 24

- Tem e:** — **sol:** elemente de gimnastică modernă ;
— **bîrnă:** repetarea combinației din lecția nr. 23 ;
— **paralele:** treceri în sprijin pe bara înaltă prin răsturnare înapoi ;
— **sărituri:** săritura prin sprijin depărtat.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 22.

II. 1. **Sol.** Elemente de gimnastică modernă :

- săritura cu forfecare înainte ;
- săritura cu forfecare înapoi ;
- întoarceri pe un picior cu celălalt îndoit :
- la gleznă (sur le coup de pied) ;
- la genunchi (passé) ;
- în unghi obtuz înainte și înapoi (attitude față și spate).

2. **Bîrnă.** Repetarea și perfecționarea combinației din lecția nr. 23.

3. **Paralele.** Treceri în sprijin pe bara înaltă prin răsturnare înapoi :

- din atîrnat de bara înaltă, ghemuit pe un picior pe bara joasă : răsturnare înapoi cu elanul piciorului liber (se repetă elementul din lecția nr. 13) ;

- din aceeași poziție, ghemuit cu ambele picioare pe bara joasă : răsturnare înapoi în sprijin ;

- din atîrnat culcat : bătaie pe bara joasă la nivelul coapselor și răsturnare înapoi în sprijin.

- Aceeași mișcare fără bătaie.

4. **Sărituri.** Săritura prin sprijin depărtat la ladă sau cal așezate transversal, cu bătaie pe trambulina semielastică și accent pe al doilea zbor.

Exerciții de mobilitate pentru sfoară

Treceri dintr-o sfoară în alta.

- Sfoară pe piciorul stîng, apropierea piciorului drept prin lateral și ducerea piciorului stîng înapoi (tot prin lateral) în sfoară pe piciorul drept.

- Sfoară pe piciorul stîng, întoarcere 90° spre dreapta în sfoară laterală, întoarcere 90° spre dreapta în sfoară pe piciorul drept.

III. Scuturarea alternativă a picioarelor cu ajutorul partenerii care apucă executanta de laba piciorului. Mers corectiv cu val de brațe.

Lecția nr. 25

- Teme: — sol: combinații de elemente acrobatice și artistice ;
— bîrnă: sărituri artistice ;
— paralele: treceri pe bara joasă din sprijin pe bara înaltă ;
— sărituri: sărituri în sprijin echer.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 22.

II. 1. Sol. Combinații de elemente acrobatice și artistice :

a) săritură cu forfecare înapoi, săritură cu forfecare înainte, răsturnare lentă înainte pe un picior, răsturnare lentă înainte pe celălalt și oprire în cumpănă ;

b) balans cu întregul corp spre stînga și spre dreapta, întoarcere 360° pe un picior, cu celălalt îndoit înapoi (attitude spate) roată cu oprire în cumpănă laterală, întoarcere pe același drum cu roată pe partea cealaltă, răsturnare lentă înainte pe un picior, răsturnare lentă înainte pe un braț.

2. Bîrnă. Sărituri artistice :

- săritură închisă ;
- săritură deschisă ;
- săritură închisă-deschisă.

Săriturile vor fi efectuate cu diferite mișcări de brațe, cu pași intermediari sau fără.

3. Paralele. Treceri pe bara joasă din sprijin pe bara înaltă :

- prin alunecare pe piept : trecere în sprijin ;
- prin răsturnare înainte : trecere în atîrnat culcat ;
- prin balans înainte cu picioarele în atîrnat echer : trecere în atîrnat culcat ;

— prin balans peste în sprijin călare, pășire pe bara joasă cu piciorul din față și întoarcere 90° în cumpănă.

4. Sărituri. Săritură în sprijin echer la ladă sau cal așezate transversal :

a) săritură în sprijin stînd (echer) cu picioarele întinse și apropiate pe aparat ;

b) săritură prin sprijin echer cu picioarele întinse și apropiate peste aparat.

Exerciții de mobilitate pentru sfoară

Treceri dintr-o sfoară în alta.

— Sfoară pe un picior cu trunchiul îndoit înainte, apucat de gleznă : rostogolire laterală în sfoară pe același picior.

— Sfoară laterală : rostogolire înapoi în sfoară laterală.

III. Mers corectiv cu mingea medicinală pe cap.

Lecția nr. 26

- Temе:** — **sol:** acrobatică — răsturnare lentă înapoi pe un picior ;
— **bîrnă:** urcări cu elan oblic ;
— **paralele:** legarea elementelor din lecțiile nr. 24 și 25 ;
— **sărituri:** săritura în sprijin echer.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 22.

II. 1. **Sol.** Elemente din gimnastica acrobatică — răsturnare lentă înapoi pe un picior cu variante :

- cu marcarea sforii (fig. 143) ;
- cu marcarea semisforii ;
- cu schimbarea picioarelor ;
- cu apropierea picioarelor în stînd pe mîini și executarea

trecherilor de la rostogolirea înapoi prin stînd pe mîini ;

- cu alunecare în sfoară ;
- cu oprire în cumpănă ;
- cu sprijin pe un braț.

2. **Bîrnă.** Urcări cu elan oblic și bătaie pe ambele picioare în :

- sprijin ghemuit ;
- sprijin ghemuit pe un picior ;
- cumpănă pe un genunchi ;
- sprijin călare prin sprijin plutitor, cu fața în lungimea aparatului.

3. **Paralele.** Legarea elementelor din lecțiile nr. 24 și 25.

Treceri în sprijin pe bara înaltă și treceri pe bara joasă din sprijin pe bara înaltă (în diferite poziții). De exemplu : din atîrnat la bara înaltă, culcat pe bara joasă, bătaie pe bara joasă la nivelul coapselor și răsturnare înapoi în sprijin marcat

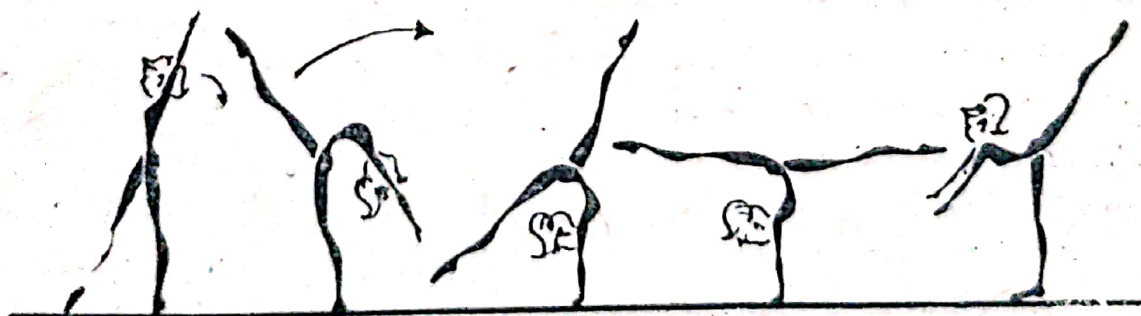


FIG. 143

pe bara înaltă, balans înainte cu picioarele în atârnat echer și revenire în atârnat culcat.

4. *Sărituri*. Săritură în sprijin echer la ladă sau cal așezate transversal :

a) săritură prin sprijin echer cu picioarele întinse și apropiate peste aparat (repetare) ;

b) aceeași săritură cu depărtarea treptată a trambulinei.

Exerciții de mobilitate pentru sfoară

Treceri dintr-o sfoară în alta.

— Sfoară pe piciorul stîng, întoarcere 180° la stînga cu rotarea piciorului drept înainte (360°) în sfoară pe piciorul drept.

— Sfoară pe piciorul stîng, întoarcere 360° la dreapta cu rotarea piciorului stîng 360° în sfoară pe același picior.

III. Alergare relaxată cu scuturarea picioarelor. Alergare arcuită.

Mers obișnuit cu respirații profunde.

Lecția nr. 27

Teme : — sol : acrobatică ;

— bîrnă : urcări cu elan oblic, întoarceri ;

— paralele : treceri în sprijin pe bara înaltă prin răsturnare înapoi ;

— sărituri : săritură prin sprijin echer.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 22.

II. 1. Sol. Legarea unor elemente acrobatice din răsturnare lentă înapoi pe un picior și alte elemente cunoscute :

a) răsturnare lentă înainte pe un picior, balans cu piciorul liber înapoi și rostogolire înainte fără brațe, răsturnare lentă înapoi pe un picior, răsturnare lentă înapoi pe celălalt, cu schimbarea picioarelor și oprire în cumpănă ;

b) răsturnare lentă înainte pe un picior cu trecere prin semisfoară, răsturnare lentă înainte pe un braț, roată laterală ; răsturnare lentă înapoi pe un picior în stînd pe mîini și cădere cu alunecare în sfoară laterală.

2. Bîrnă. Urcări cu elan oblic și bătaie pe un picior în :

— șezînd pe o coapsă ;

— stînd pe un picior în diferite poziții (fig. 144).

Întoarceri de 180° pe un picior, cu celălalt îndoit la passé.

3. *Paralele*. Trecheri în sprijin pe bara înaltă prin răsturnare înapoi din atârnat :

— repetarea elementelor din lecția nr. 24 ;

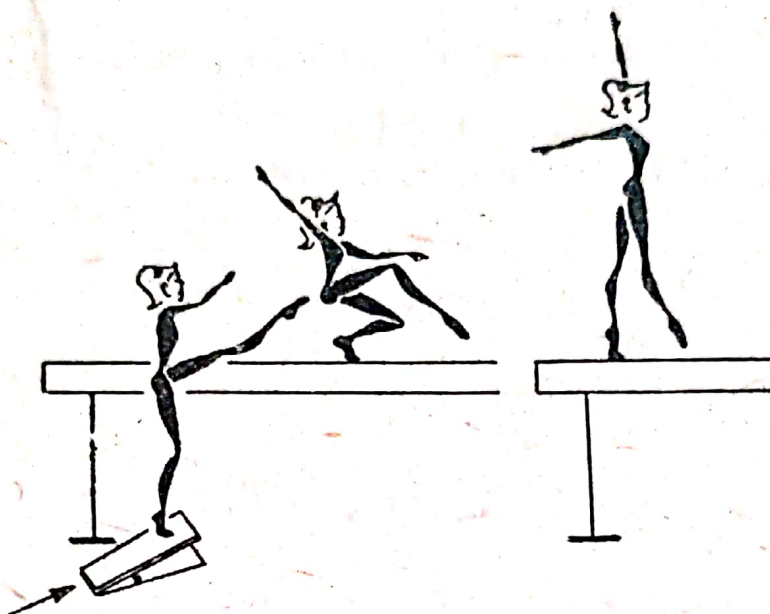


FIG. 144

— din atârnat balans bici, bătaie pe bara joasă la nivelul coapselor și răsturnare înapoi în sprijin pe bara înaltă ;

— aceeași mișcare fără bătaie.

4. *Sărituri*. Săritura în sprijin echer la ladă sau cal așezate transversal :

— săritura cu picioarele întinse și apropiate peste aparat, cu bătaie pe trambulina elastică și cu insistență asupra celui de-al doilea zbor.

Exerciții de mobilitate pentru sfoară

Ridicări din sfoară :

— din sfoară înainte, ridicare pe genunchiul din spate ;

— din sfoară înainte, apropierea picioarelor în față și întoarcere pe șezută ;

— din sfoară înainte sau lateral, lăsare pe spate cu rotarea alternativă a picioarelor, urmată de rostogolire laterală sau cilindru.

III. Relaxarea și scuturarea picioarelor din stînd pe omoplați

Mers șerpuit cu ochii închiși, apucat de mâini.

Lecția nr. 28

- Teme: — sol: combinații de mai multe elemente acrobatic și artistice ;
— birnă: rostogolire înapoi ;
— paralele: combinații din elementele învățate ;
— sărituri : săritură prin sprijin echer.

- I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 22.
II. 1. Sol. Combinații ale unor elemente artistice și acrobatic învășite în ultimele lecții :

a) întoarcere 360° pe un picior, cu celălalt îndoit înainte (attitude față), săritură cu forfecare înainte, săritură cu forfecare înapoi (cu pași intermediari), răsturnare lentă înapoi pe un picior, roată laterală, răsturnare lentă înainte pe un picior (oprire în pod pe un picior), urmată de răsturnare înapoi pe un picior, cu trecere într-o poziție de echilibru ;

b) o combinație la libera alegere a fiecărei executante, din elementele învățate.

2. Birnă. Rostogolire înapoi.

Folosind întreaga gamă a exercițiilor ajutătoare, rostogolirea înapoi va fi executată din poziția culcat cu revenire în pozițiile pe genunchi sau cumpănă pe un genunchi (fig. 145).

3. Paralele. Combinație din elementele învățate.

Cu elan și bătaie pe trambulină, urcare în sprijin ghemuit pe bara joasă, apucat încrucișat pe bara înaltă și întoarcere 180° în atârnat ghemuit pe un picior, răsturnare înapoi în sprijin pe bara înaltă prin bătaie la nivelul coapselor sau cu elanul unui picior, răsturnare înainte în atârnat agățat la un genunchi de bara joasă, roată înapoi și atârnat agățat la un genunchi, cădere și revenire în sprijin călare, întoarcere 180° și trecere în șezând pe bara joasă, apucat de bara înaltă, balans bici în atârnat și răsturnare înapoi printre brațe, întoarcere 270° în stînd pe un picior și coborîre prin stînd pe mâini.

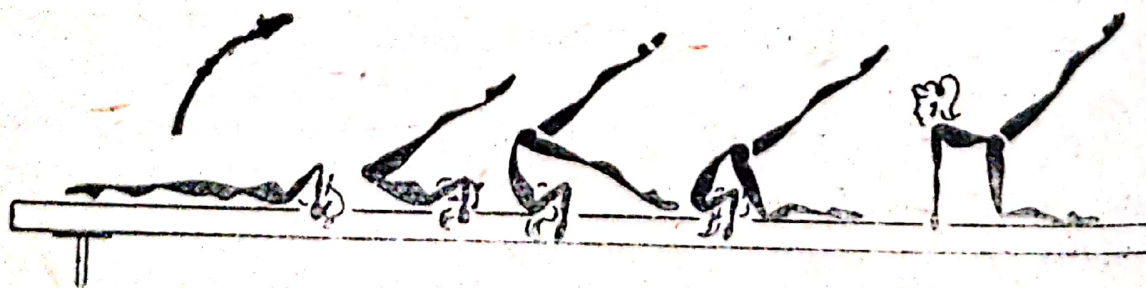


FIG. 145

4. *Sărituri*. Săritura în sprijin echer la ladă sau cal, așezate transversal :

— săritura din lecția nr. 27, cu bătaie pe trambulina semi-elastică depărtată pînă la 1 m.

Exerciții de mobilitate pentru sfoară

Ridicări din sfoară :

— din sfoară înainte, întoarcere 180° spre piciorul din față în culcat înainte și rostogolire laterală ;

— din sfoară înainte, întoarcere 180° spre piciorul din spate, apropierea picioarelor și învîrtire pe șezută în echer, cu trecere în cilindru.

III. Automasajul picioarelor din șezînd cu picioarele îndoite. Mers în spirală apucat de mîini (în cadență și cu ținuta corectă).

Lecția nr. 29

Teme : — sol : acrobatică — roată, variante ;

— bîrnă : elemente acrobatice și artistice de mare mobilitate ;

— paralele : urcări în sprijin mișt la bara joasă ;

— sărituri : săritură în sprijin ghemuit la lada în lungime.

I. *Exerciții de încălzire pentru lecțiile nr. 29—35.*

a) Deplasare prin pași de dans :

— pas de vals cu întoarceri ;

— pas de galop înainte și lateral ;

— pas de polcă înainte și înapoi.

b) Exerciții cu sprijin la bara de perete :

— ronde de gambe ;

— battement soutenu ;

— combinarea celor două elemente cu altele cunoscute.

c) Exerciții de echilibru :

— poziții menținute în stînd pe un picior cu celălalt întins :

— înainte ;

— înapoi (arabesque) ;

— lateral (à la seconde).

d) Valuri :

— val de trunchi din stînd și de pe genunchi.

e) Sărituri :

— sărituri cu impuls și aterizare pe ambele picioare ;

— sărituri cu ghemuire (grupare) ;

- săritura în lungime ;
- săritura în echer depărtat și apropiat ;
- săritura în cuib (cu amândouă picioarele la cap) ;
- sărituri de pe un picior pe celălalt ;
- săritura pisicii.

II. 1. Sol. Roată cu variante :

- roată din poziția pe un genunchi;
- roată pe o mână ;
- jumătate roată cu oprire în stînd pe mîini și trecere în :
- rostogolire ;
- răsturnare lentă înainte pe ambele picioare ;
- răsturnare lentă înainte pe un picior cu variante.

2. Bîrnă. Elementele acrobatice și artistice de mare mobilitate:

- sfoară pe bîrnă ;
- cumpănă verticală ;
- săritură în semisfoară ;
- săritură în sfoară înainte și lateral.

Elementele enumerate necesită o încălzire foarte bună a articulației coxofemorale.

Săriturile se execută cu impuls și aterizare pe ambele picioare.

3. Paralele. Urcări în sprijin mixt la bara joasă din elan.

Cu elan și bătaie pe trambulină, urcare în sprijin șezînd sau sprijin echer pe bara joasă prin :

- trecerea picioarelor ghemuite printre brațe ;
- trecerea picioarelor întinse printre brațe ;
- trecerea picioarelor depărtate (balans peste) ;
- balansul lateral al picioarelor.

La început se va folosi trambulina elastică.

— Aceleași procedee (cu picioarele ghemuite, depărtate etc.) vor fi folosite în continuare pentru trecerea prin săritură peste bara joasă în atîrnat de bara înaltă (fig. 146).

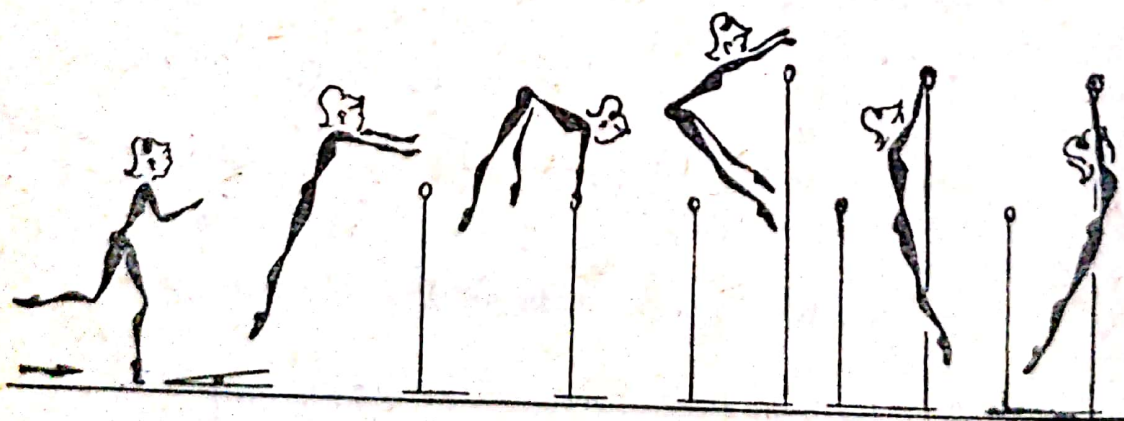


FIG. 146

4. **Sărituri.** Săritura în sprijin ghemuit la lada așezată în lungime :

a) săritura în ghemuit pe capătul apropiat și rostogolire înainte ;

b) săritura în sprijin ghemuit pe capătul depărtat și coborîre prin săritură în extensie.

Exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor

Cățărare la scară fixă, la frînghie, la prăjină în atârnat combinat sau în atârnat, cu balansări de picioare sau fără.

III. **Exerciții de relaxare.** Balansarea liberă a brațelor înainte, înapoi sau lateral spre stînga și spre dreapta. Mers corectiv în cerc, apucat de mîni, cu brațele jos și sus, cîte 8 timpi.

Lecția nr. 30

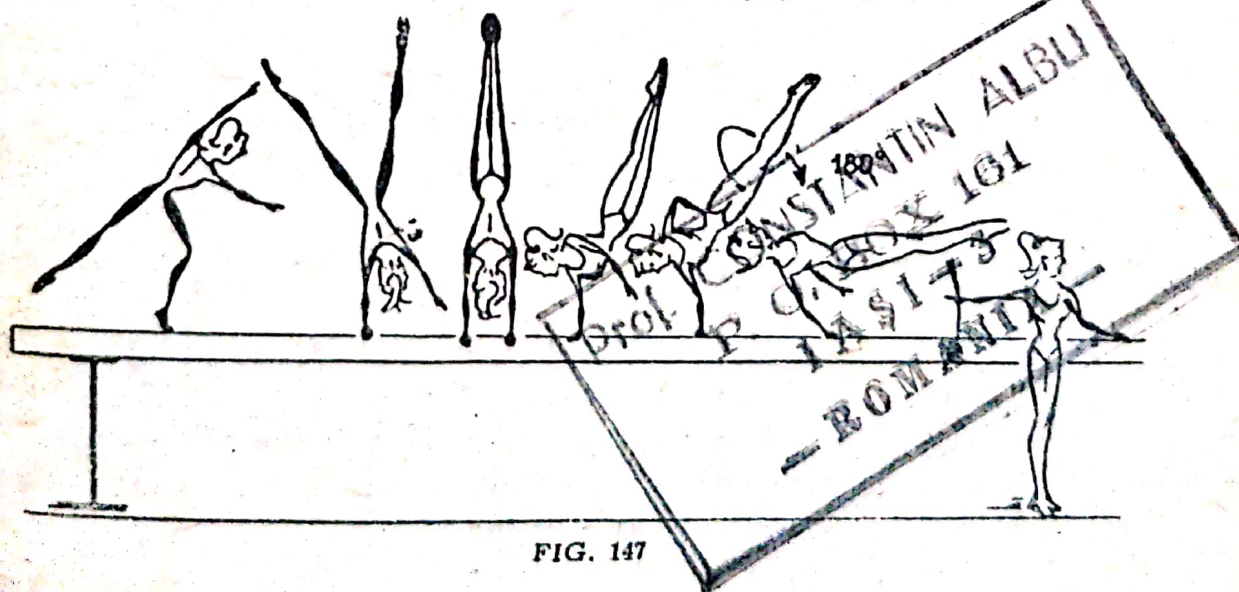
- Teme : — sol : acrobatică — legări de elemente ;
— bîrnă : coborîre prin stînd pe mîini din jumătate roată ;
— paralele : rotări — roata înapoi în sprijin ;
— sărituri : săritura prin sprijin ghemuit la lada așezată în lungime.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 29

II. 1. Sol. Legarea unor elemente acrobatiche din roată cu variante și alte elemente :

a) roată, jumătate roată cu oprire în stînd pe mîini, răsturnare lentă înainte pe un picior, răsturnare lentă înainte pe ambele picioare ;

b) roată, roată pe o mînă, răsturnare lentă înapoi pe un picior cu trecere în cumpănă pe un genunchi, întoarcere 180° pe același genunchi și roată (din această poziție).



2. *Bîrnă*. Coborîre prin stînd pe mîini din jumătate roată cu întoarcere 90° — 180° (fig. 147).

Alte elemente :

- stînd pe omoplați ;
- sărituri artistice cu impuls și aterizare pe ambele picioare:

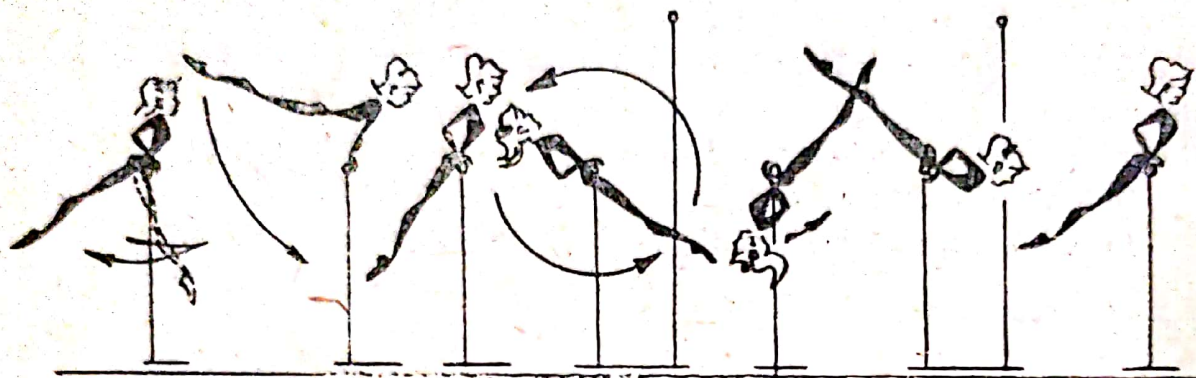


FIG. 148

- săritura cu ghemuire (grupare) ;
- săritura în lungime.

3. *Paralele*. Rotări — roata înapoi în sprijin (fig. 148).

4. *Sărituri*. Săritura în sprijin ghemuit la lada în lungime.

Săritura cu ghemuire peste lada cu trambulina elastică, apoi cu cea semielastică.

Exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor

Flotări :

- din sprijin pe genunchi ;
- din stînd înclinat cu mîinile sprijinite pe perete, scară fixă, cal, ladă etc. ;
- din sprijin culcat înainte cu mîinile pe bancă ;
- din sprijin culcat înainte pe sol ;
- din sprijin culcat cu picioarele pe bancă, saltea etc. ;
- din sprijin la paralele egale (cu ajutor).

III. *Exerciții de relaxare*. Din poziția stînd cu brațele înainte, căderea relaxată a brațelor ; aceeași relaxare din stînd cu brațele lateral, apoi sus. Mers în spirală apucat de mîini.

Lecția nr. 31

- Teme :
- sol : elemente din gimnastica modernă ;
 - bîrnă : elemente artistice ;
 - paralele : coborîri prin stînd pe mîini ;
 - sărituri : săritura prin sprijin ghemuit la lada așezată în lungime.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 29.

II. 1. *Sol*. Elemente din gimnastica modernă :

a) poziții de echilibru în stînd pe un picior, cu celălalt întins înainte, înapoi (arabesque) și lateral (à la seconde) ;

b) sărituri :

- săritura în cuib cu unul sau ambele picioare la cap ;
- săritura în echer depărtat și apropiat de pe loc și cu elan ;
- săritura pisicii.

2. *Bîrna*. Elemente artistice :

- poziții de echilibru în stînd pe un picior, cu celălalt întins înapoi (arabesque), înainte și lateral (à la seconde) ;
- se repetă, de asemenea, coborîrea prin stînd pe mîini din jumătate roată cu întoarcere.

3. *Paralele*. Coborîre prin stînd pe mîini :

- din stînd pe bara joasă cu fața în lungimea barelor, coborîre prin stînd pe mîini marcat și menținut (repetare) ;
- din aceeași poziție, stînd pe mîini marcat și coborîre prin roată laterală.

4. *Sărituri*. Săritura în sprijin ghemuit la lada așezată în lungime :

- săritura în sprijin ghemuit peste ladă, cu marcarea sprijinului plutitor la orizontală, cu bătaie pe trambulina elastică, apoi pe cea semielastică.

Exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor

- Tîrîre cu tracțiune simultană și succesivă în brațe din culcat înainte pe banca de gimnastică, cu trunchiul în extensie.
- Aceeași tracțiune pe banca înclinată.

III. *Exerciții de relaxare*. Scuturarea relaxată, alternativă și simultană a brațelor. Mers corectiv cu brațele la spate.

Lecția nr. 32

Teme : — *sol*: combinații de elemente acrobatice și artistice învățate ;

— *bîrnă*: elemente artistice ;

— *paralele*: coborîre prin stînd pe mîini ;

— *sărituri*: săritura prin sprijin ghemuit la lada în lungime.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 29.

II. 1. *Sol*. Combinații ale unor elemente artistice și acrobatice învățate :

a) balans lateral cu întregul corp, roată laterală, răsturnare lentă înainte pe un picior și săritura cuib cu unul sau ambele picioare :

b) săritura pisicii, răsturnare lentă înainte pe un picior, roată cu oprire în stînd pe mîini și răsturnare lentă înainte în poziție de echilibru pe un picior, cu celălalt întins înainte.

2. *Bîrnă*. Elemente artistice :

— balansuri : balans înainte, înapoi și lateral cu întregul corp, pe loc și în deplasare ;

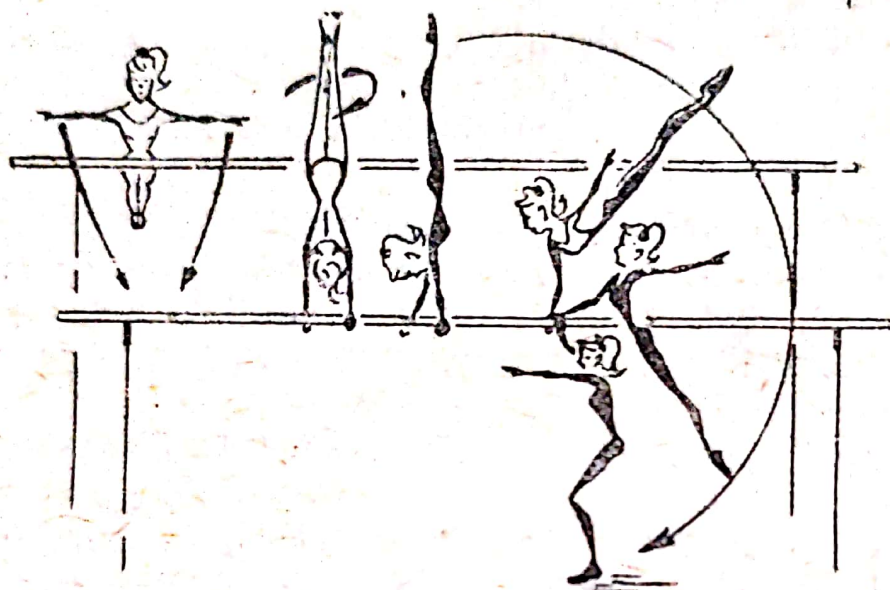


FIG. 149

— se repetă rostogolirea înapoi cu diferite poziții de plecare și finale.

3. *Paralele*. Coborîre prin stînd pe mîini :

— din sprijin pe bara înaltă (cumpănă pe abdomen), mixt apucat de bara joasă și coborîre prin stînd pe mîini cu întoarcere 90° (fig. 149) ;

— aceeași coborîre prin roată laterală.

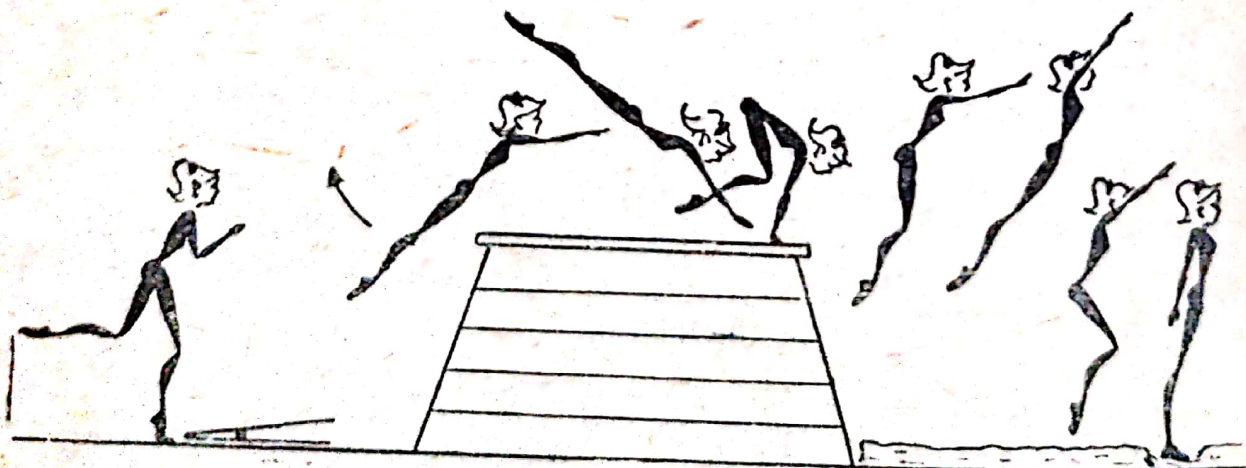


FIG. 150

4. **Sărituri.** Săritură în sprijin ghemuit la lada așezată în lungime.

— Săritura în sprijin ghemuit peste ladă cu marcarea sprijinului plutitor peste orizontală, cu bătaie pe trambulina elastică, apoi pe cea semielastică (fig. 150).

Exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor

Tracțiuni :

- din atârnat la bară, inele, scară fixă etc. ;
- cu ajutor și fără ;
- cu îngreuiere la picioare.

La început se vor face tracțiuni din atârnat stînd la aparat, cu împingere în sol și săritură cu tracțiune în brațe.

III. *Exerciții de relaxare.* Balansarea liberă a brațelor din poziția stînd depărtat cu trunchiul aplecat la orizontală. Aceeași mișcare cu partener, apucînd executanta de umeri „cernutul” Mers cu recitarea unei poezii.

Lecția nr. 33

- Teme : — sol : acrobatică — îndreptare de pe cap ;
 — bîrnă : combinații realizate din elementele învățate ;
 — paralele : îndreptare căzută ;
 — sărituri : săritura cu îndreptare de pe cap.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 29.

II. 1. Sol. Îndreptare de pe cap pe unul sau ambele picioare :

- de pe loc ;
- din alergare ;
- din săritură (fig. 151) ;
- din rostogoliri ;
- cu aterizare în depărtat șezînd.

2. Bîrnă. Combinații realizate din elementele învățate în ultimele 8 lecții.

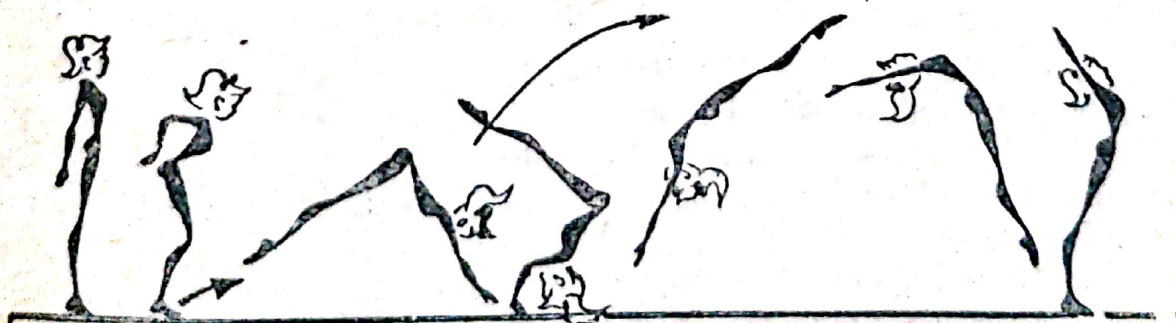


FIG. 151

Elemente impuse : — rostogolire înapoi ;
 — coborîre prin stînd pe mîini din jumătate roată ;
 — balans cu întregul corp.

Elemente la alegere : — o urcare cu elan oblic ;
 — o deplasare prin pași de gimnastică modernă ;
 — o întoarcere pe un picior cu celălalt îndoit.

Se va alcătui un exercițiu din elementele enumerate, care se vor desfășura pe parcursul a 2—3 linii de bîrnă.

3. *Paralele*. Îndreptare căzută din sprijin călare (element pregătitor pentru urcarea prin îndreptare).

4. *Sărituri*. Săritură cu îndreptare de pe cap la 2—3 cutii de ladă așezate transversal.

Exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor

— Îndoiri, întinderi, ridicări, coborîri de brațe cu greutate : mingi medicinale, haltere, bastoane de fier etc.

Exerciții cu extensoare.

III. *Exerciții de relaxare*. Automasajul brațului din șezînd. Mers corectiv cu o minge medicinală pe cap.

Lecția nr. 34

Teme : — sol : acrobatică — elemente executate în torent ;
 — bîrnă : repetarea combinației din lecția nr. 28 ;
 — paralele : treceri în sprijin mixt prin balans de picioare ;
 — sărituri : săritură cu îndreptare de pe cap.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 29.

II. 1. *Sol*. Acrobatică — îndreptare de pe cap și alte elemente cunoscute :

a) răsturnare lentă înainte pe ambele picioare, rostogolire înainte și îndreptare de pe cap ;

b) îndreptare de pe cap din alergare, stînd pe mîini cu impuls pe ambele picioare și rostogolire înainte, îndreptare de pe cap cu aterizare pe un picior ;

c) torente liber alese, alcătuite de executante.

2. *Bîrnă*. Repetarea și perfecționarea combinației din lecția nr. 28.

3. Paralele. Treceri în sprijin mixt prin balans de picioare:

— din sprijin pe bara joasă, balans înapoi în sprijin plutitor și trecere în sprijin ghemuit pe aceeași bară ;

— aceeași mișcare cu trecerea picioarelor printre brațe în sprijin înapoi șezînd ;

— aceeași mișcare cu trecere în sprijin depărtat stînd pe bară ;

— din stînd pe bara joasă, apucat de bara înaltă, săritură în sprijin ghemuit pe bara înaltă ;

— aceeași săritură în sprijin depărtat stînd pe bara înaltă ;

— aceeași săritură cu trecerea picioarelor printre brațe în sprijin înapoi șezînd pe bara înaltă.

Observație: ultimele 3 treceri se pot executa și cu sprijin plutitor, după o exersare mai îndelungată.

4. **Sărituri.** Săritura cu îndreptare de pe cap la 5—6 cutii de ladă cu trambulina elastică (lada așezată transversal).

Exercițiul pentru dezvoltarea forței brațelor cu partener

— Stînd față în față cu palmele sprijinite (palmă în palmă):

— îndoiri și întinderi de brațe simultan și alternativ cu rezistență ;

— din aceeași poziție, împingeri în brațe ;

— stînd față în față, apucat de mîini : tracțiune ;

— stînd față în față, apucat de baston : tracțiuni și împingeri.

III. **Exerciții de relaxare.** Masajul partenerei la braț. Mers corectiv cîte două apucat de mîini, cu brațele încrucișate la spate.

Lecția nr. 35

Tem e : — **s o l :** combinații de mai multe elemente acrobatică și artistice ;

— **b î r n ă :** urcări cu elan în lungul birnei, la capătul acesteia ;

— **p a r a l e l e :** combinații din elementele învățate ;

— **s ă r i t u r i :** săritură cu îndreptare de pe cap.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 29.

II. 1. **Sol.** Combinații din elementele însușite :

a) săritură în echer depărtat, îndreptare de pe cap pe un picior din săritură, răsturnare lentă înainte pe ambele picioare și săritura cuib cu ambele picioare la cap ;

b) roată pe o mână, roată cu oprire în stînd pe mîini și răsturnare lentă înainte pe un picior, arabesque, săritura pisicii, stînd pe mîini rostogolire și îndreptare de pe cap cu cădere în șezînd depărtat, ridicare liber aleasă și săritura cuib cu un picior la cap.

2. *Bîrnă*. Urcări la capătul bîrnei cu elan în lungul ei :

- urcare în sprijin ghemuit cu bătaie pe ambele picioare ;
- urcare în stînd pe un picior cu bătaie pe un picior și oprire în diferite poziții ;

- elemente artistice : val înainte cu întregul corp.

3. *Paralele*. Combinație din elementele învățate în ultimele 5 lecții :

- cu elan și bătaie pe trambulină, urcare în sprijin înapoi (șezînd) cu fața în afară, întoarcere 180° în sprijin, roată înapoi în sprijin, balans înapoi în sprijin plutitor și trecere în sprijin ghemuit pe bara joasă, apucat de bara înaltă și săritură printre brațe în sprijin înapoi pe bara înaltă, întoarcere 180° în sprijin și coborîre prin stînd pe mîini.

La elementele cu mai multe procedee de execuție, profesorul, antrenorul sau executanta va alege procedeul care îi convine.

4. *Sărituri*. Săritura cu îndreptare de pe cap, la cal sau ladă așezată transversal, cu trambulină semielastică.

Exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor cu parteneră

- Roata :

- Stînd pe mîini cu trecere în stînd pe cap și revenire, cu ajutor.

- Diferite forme de aruncare și prindere a mingii medicinale, cu partener.

III. *Exerciții de relaxare*. Față în față apucat de mîini, scuturarea reciprocă a brațelor. Mers și alergare relaxată.

Lecția nr. 36

Teme : — sol : acrobatică — răsturnare înainte (flic-flac) ;

- bîrnă : pod — sărituri artistice ;

- paralele : repetarea combinației din lecția nr. 35 ;

- sărituri : săritura în sprijin depărtat la lada în lungime.

I. *Exerciții de încălzire* (și pentru lecțiile nr. 37—42)

a) Deplasare prin pași de dans :

- cîte două, combinații de pași de vals, polcă și galop.

b) Exerciții cu sprijin la bara de perete :

- cambré ;
- battement développé ;
- battement développé tombé ;
- combinarea cu exercițiile cunoscute.



FIG. 152

c) Întoarceri :

- întoarceri de 180° — 360° pe un picior, cu celălalt întins înainte, înapoi (arabesque) etc.

d) Valuri :

- val înainte cu întregul corp.

e) Săritură în sfoară :

- săritura pas ;
- săritura lungă (développé) ;
- săritura cu lovirea coapsei ;
- săritura cu balans dublu (cloche) (fig. 152).

II. 1. Sol. Acrobatică — răsturnare înainte (flic-flac) :

- răsturnare pe ambele picioare ;
- răsturnare pe un picior ;
- răsturnare pe un braț ;
- răsturnare cu rotarea brațelor ;
- roată arabă.

2. Bîrnă. Elemente acrobatice :

- pod din culcat, după o încălzire prealabilă la nivelul coloanei vertebrale ;
- pod din culcat și coborîre prin răsturnare înapoi ;
- din stînd, coborîre prin răsturnare înapoi ;
- sărituri artistice :
- săritură cu forfecare înainte ;
- săritură cu forfecare înapoi.

3. Paralele. Repetarea combinației din lecția nr. 35 și perfecționarea ei.

4. **Sărituri.** Săritura în sprijin depărtat la lada așezată în lungime :

a) săritura în sprijin depărtat, șezînd pe capătul depărtat al lăzii ;

b) săritură în sprijin depărtat peste ladă.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui

— Din culcat înainte cu picioarele fixate : ridicarea trunchiului în extensie cu mâinile la umeri, la ceafă, sau brațe întinse sus cu și fără arcuire.

— Aceeași ridicare cu răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta.

III. *Exerciții de relaxare.* Alternarea încordării și relaxării trunchiului din poziția stînd și stînd depărtat. Mers furișat și mers obișnuit.

Lecția nr. 37

Tem e : — **sol :** elemente acrobatice executate în torent ;

— **bîrnă :** răsturnare lentă înapoi ;

— **paralele :** coborîri în sprijin ghemuit și depărtat peste bara joasă ;

— **sărituri :** săritura prin sprijin depărtat la lada așezată în lungime.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 36.

II. 1. **Sol.** Răsturnare înainte și alte elemente executate în torent :

a) răsturnare înainte (flic-flac) pe ambele picioare, rostogolire lungă, îndreptare de pe cap ;

b) roată arabă, răsturnare înainte pe un picior, răsturnare lentă înainte pe ambele picioare ;

c) răsturnare lentă înainte pe un picior, roată laterală, răsturnare înainte pe amîndouă picioarele (flic-flac).

2. **Bîrnă.** Elemente din gimnastica acrobatică :

— răsturnare lentă înapoi pe un picior, din culcat pe bîrnă, prin pod și din stînd ;

— elemente din gimnastica modernă : întoarceri.

— poziții de echilibru pe un picior, cu celălalt întins înainte, înapoi (arabesque) sau lateral (à la seconde) ;

— întoarceri în aceste poziții.

3. *Paralele*. Coborîri prin sprijin ghemuit și prin sprijin cu picioarele depărtate peste bara joasă :

- din sprijin pe bara joasă, balans înapoi și coborîre prin săritură în sprijin ghemuit peste bară cu spatele la aparat ;
- aceeași săritură în depărtat peste bară.

4. *Sărituri*. Săritura în sprijin depărtat la lada așezată în lungime :

- săritura în sprijin depărtat peste ladă, cu marcarea sprijinului plutitor la orizontală.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui

- Culcat înainte cu mâinile prinse de scara fixă : ridicarea alternativă a unui picior înapoi.

- Din aceeași poziție : ridicarea ambelor picioare deodată.

- Aceeași ridicare cu diferite mișcări de picioare : duceri spre stînga și spre dreapta, arcuiri, forfecări, rotări etc.

III. *Exerciții de relaxare*. Cădere relaxată înainte pe saltea, din poziția stînd pe genunchi. Mers în cadență cu mâinile pe umerii celei din față.

Lecția nr. 38

Teme : — sol : elemente din gimnastica modernă ;

- bîrnă : gimnastică modernă — sărituri ;
- paralele : repetarea temei din lecția nr. 37, la bara înaltă ;
- sărituri : săritura prin sprijin depărtat la ladă.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 36.

II. 1. *Sol*. Elemente din gimnastica modernă : întoarceri, val, sărituri :

- întoarceri (360°) pe un picior, cu celălalt întins înainte-înapoi (arabesque), lateral (à la seconde) ;

- aceleași întoarceri din săritură ;

- val înainte cu întregul corp ;

- săritura pas ;

- săritura lungă (developpé) ;

- săritura cu lovirea coapsei ;

- săritura pas cu balans dublu (cloche).

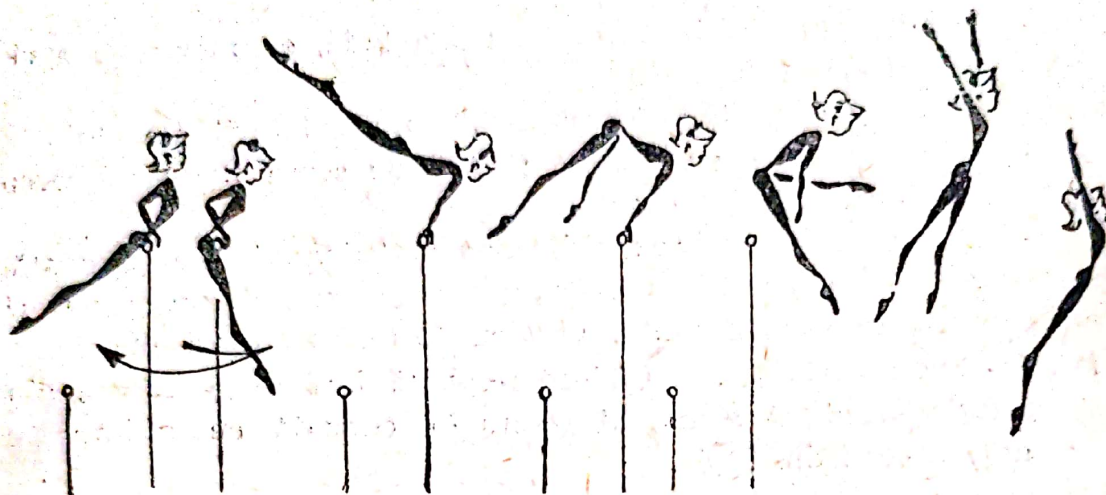
2. *Bîrnă*. Sărituri din gimnastica modernă :

- săritura pas ;

- săritura lungă (developpé) ;

3. *Paralele.* Repetarea temei din lecția nr. 37, la bara înaltă:

— din sprijin pe bara înaltă, cu fața în afară: balans în-
poi și coborîre prin săritură în sprijin ghemuit sau depărtat peste
bară (fig. 153).



4. *Sărituri*. Săritura în sprijin depărtat la lada așezată în lungime :

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui

— Ridicarea alternativă a brațului și piciorului opus înapoi, în extensie.

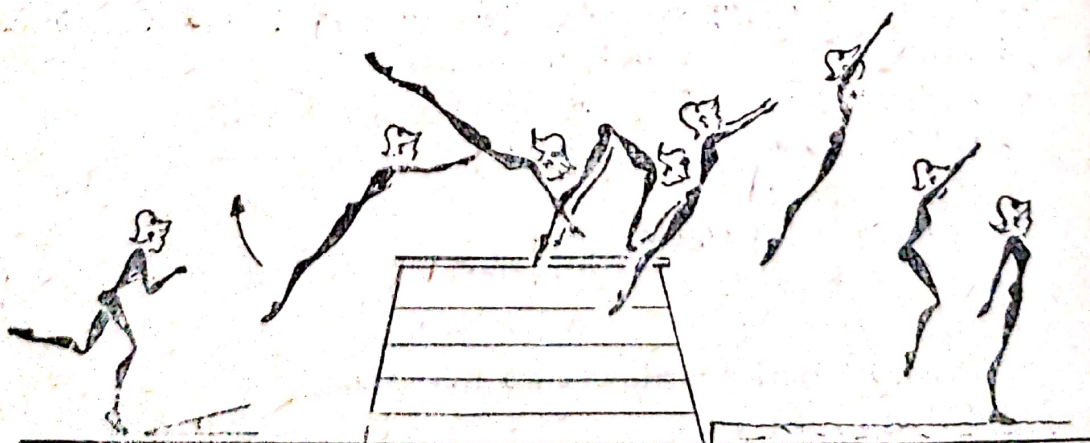


FIG. 154

— Ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor înapoi, în extensie.

Aceeași cu diferite mișcări ale brațelor și picioarelor.

III. Exerciții de relaxare. Cădere relaxată pe saltea din stînd în stînd pe genunchi, cu trunchiul aplecat înainte. Cîte două, una în spatele celeilalte, apucat de mîini, mers cu tracțiunea parteneriei. Mers obișnuit.

Lecția nr. 39

Teme : — **sol :** legări de elemente din gimnastica modernă ;

— **bîrnă :** combinație din elementele învățate ;

— **paralele :** roată înainte în sprijin călare ;

— **sărituri :** sprijin plutitor.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 36.

II. 1. Sol. Legarea unor elemente din gimnastica modernă din cele învățate în lecția nr. 38:

a) întoarcere de 360° în arabesque, val înainte, săritură pas, săritură cloche și oprire într-o poziție de echilibru;

b) săritură în sfoară pe loc, săritură développé, săritură pas și piruetă din săritură cu piciorul la la seconde.

2. Bîrnă. Combinație din elementele învățate.

Elemente la alegere :

— urcare la capătul bîrnei în sprijin ghemuit sau în stînd pe un picior ;

— săritură cu forfecare înainte, înapoi, săritură pas ;

— întoarceri pe un picior, cu celălalt întins.

Elemente obligatorii :

— răsturnare lentă înapoi și coborîre prin răsturnare lentă.

3. Paralele. Roată înainte în sprijin călare :

— din sprijin călare, roată înainte.

4. Sărituri. Săritura cu sprijin plutitor la cal așezat transversal :

— cu bătaie pe trambulina elastică, sprijin plutitor cu ajutor.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui

— Din culcat înainte, transversal pe o ladă sau pe două bănci (la nivelul umerilor), apucat de scara fixă ; ridicarea picioarelor înapoi în extensie.

— Aceeași mișcare cu ușoară rezistență la picioare sau cu o minge medicinală între glezne.

III. Exerciții de relaxare. Relaxarea completă din poziția culcat.
Cîte două, una în spatele celeilalte, mers cu împingerea partenerului la umeri. Mers obișnuit.

Lecția nr. 40

Teme: — sol: gimnastică modernă — legări de elemente la alegere ;
— birnă: combinație, repetare ;
— paralele: roată înainte în sprijin călare cu apucarea barei înalte ;
— sărituri: sprijin plutitor.

6. Se repetă încălzirea din lecția nr. 36.

II. 1. Sol. Legări de elemente liber alese din gimnastica modernă.

Executantele își vor alcătui două legări liber alese după modelul celor din lecția anterioară, din următoarele elemente :

- întoarceri de 360° pe un picior, cu celălalt întins ;
- aceleași întoarceri din săritură ;
- val înainte cu întregul corp ;
- săritură pas ;
- săritură lungă ;
- săritură cu lovirea coapsei.

2. Birnă. Repetarea combinației liber alese alcătuite în lecția precedentă.

3. Paralele. Roată înainte în sprijin călare cu apucarea barei înalte :

- din sprijin călare, roată înainte — repetare ;
- aceeași roată cu apucarea barei înalte (fig. 155) ;
- legare : din sprijin : balans înapoi și trecerea unui picior îndoit printre brațe în sprijin călare și roată înainte cu apucarea barei înalte.

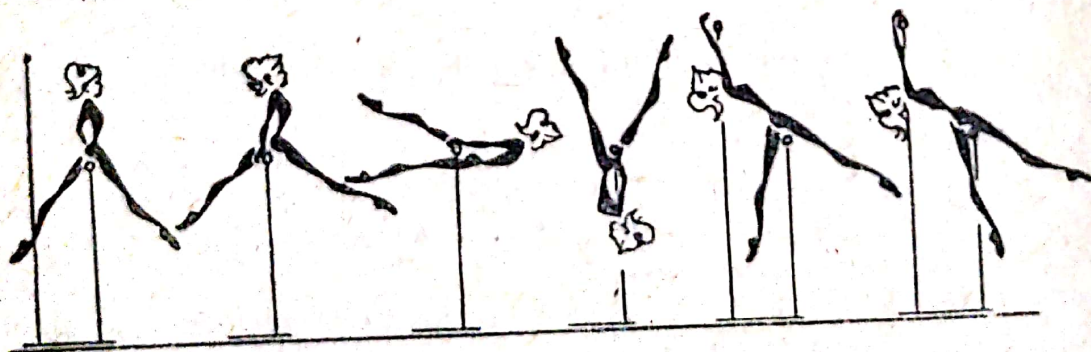


FIG. 155

4. **Sărituri.** Săritura cu sprijin plutitor la cal, așezat transversal :

— cu bătaie pe trambulina elastică, sprijin plutitor peste o frînghie, un braț întins, un baston sau un aparat (ladă 3—4 cutii, capră etc.).

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui

Din culcat înainte, brațele sus :

— ridicarea alternativă a brațelor și picioarelor cu rulare pe abdomen (balansoarul mare) ;

— aceeași mișcare, apucat de glezne (balansoarul mic).

III. **Exerciții de relaxare.** Din culcat și atârnat, relaxare completă
Mers cu respirație profundă.

Lecția nr. 41

Teme : — **sol :** combinații de elemente acrobatice și artistice ;

— **bîrnă :** urcări la capătul bîrnei, întoarceri ;

— **paralele :** îndreptare în sprijin călare ;

— **sărituri :** sprijin plutitor.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 36.

II. 1. **Sol.** Combinații de elemente acrobatice și din gimnastica modernă :

a) răsturnare înainte pe un picior, răsturnare lentă înapoi pe un picior, cu oprire în cumpănă verticală, întoarcere 360°, cu piciorul liber întins lateral (la secole) și aceeași întoarcere în săritură, răsturnare lentă înainte pe un picior, răsturnare înainte pe un braț ;

b) săritură pas, săritură lungă (developpé), răsturnare înainte (flic-flac) pe un picior, roată arabă și întoarcere 360° pe un picior, cu celălalt întins lateral, apucat de gleznă.

2. **Bîrnă.** Urcări la capătul bîrnei :

— cu elan în lungimea bîrnei, urcare prin rostogolire înainte ;
— cu același elan, urcare în stînd pe cap.

Întoarceri :

— întoarceri pe un picior, cu celălalt îndoit înainte sau înapoi (attitude față sau spate).

3. **Paralele.** Îndreptare în sprijin călare :

— îndreptare căzută — repetare ;

— urcare prin îndreptare în sprijin călare, din alergare ;

— aceeași din săritură, la bara joasă (fig. 156).

4. **Sărituri.** Săritură cu sprijin plutitor la cal, așezat transversal :

— cu bătaie pe trambulina elastică, sprijin plutitor peste orizontală cu ajutor și fără.

Menționăm că se pot folosi și alte aparate ajutătoare și metode cunoscute pentru învățarea sprijinului plutitor. De exem-

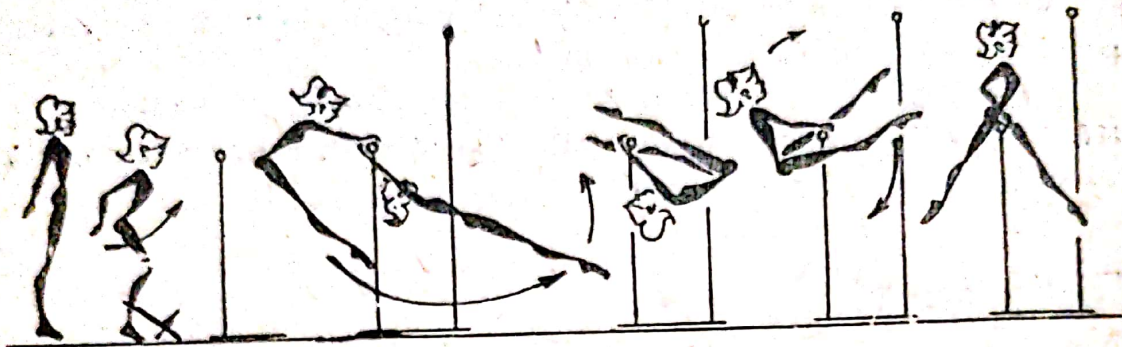


FIG. 156

plu, rostogolire lungă la saltea (sau mai multe saltele) peste o sfoară etc.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui, cu îngreuiere

— Din culcat înainte transversal pe ladă sau pe două bănci suprapuse, la nivelul șoldurilor, cu picioarele fixate: ridicarea trunchiului în extensie.

— Aceeași ridicare cu o minge medicinală în mâini.

III. Masajul spatelui executat de către parteneră. Mers cu ochii închiși, apucat de mâini.

Lecția nr. 42

- Teme :
- sol: legări liber alese ;
 - bîrnă: stînd pe mîini, rostogolire ;
 - paralele: îndreptare — repetare cu legare ;
 - sărituri: sprijin plutitor.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 36.

II. 1. Sol. Legări liber alese : o linie artistică și un torent acrobatic.

Începînd cu această lecție, executantele își vor selecționa elementele și vor întocmi două linii cu elemente artistice și un torent acrobatic pentru exercițiul liber ales la sol.

2. *Bîrnă*. Stînd pe mîini, rostogolire :

- stînd pe mîini marcat, apoi menţinut ;
- stînd pe mîini, urmat de rostogolire înainte.

3. *Paralele*. Îndreptare :

- urcare prin îndreptare în sprijin călare ;
- aceeaşi îndreptare urmată de roată înainte în sprijin călare, fără şi cu apucarea bărei înalte ;
- aceeaşi îndreptare urmată de întoarcere de 180° spre piciorul din spate şi roată înainte în sprijin călare.

4. *Sărituri*. Sprijin plutitor :

- săritură în sprijin plutitor la cal, aşezat transversal cu tendinţa de a se ajunge în stînd pe mîini, folosind trambulina elastică, apoi trambulina semielastică.

Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculaturii spatelui

- Din stînd cu corpul îndoit, apucat de sus prin înapoi, cu spatele lipit de scara fixă : ridicarea picioarelor în atîrnat răsturnat şi revenire.

La început mişcarea se execută cu corpul îndoit, apoi cu el întins.

Din culcat apucat de scara fixă : ridicare în stînd pe omoplaţi şi coborîre lentă cu corpul întins.

III. *Exerciţii de relaxare*. Din stînd, spate în spate, cu braţele sus, apucat de mîini : relaxare pe spatele partenerii care se apleacă înainte. Mers în spirală, apucat de mîini.

Lecţia nr. 43

- Teme : — sol : acrobatică — roată din săritură, săritură lungă cu rostogolire ;
- bîrnă : coborîre prin roată la capătul bîrnei ;
 - paralele : subbalansare ;
 - sărituri : săritură prin ghemuit cu sprijin plutitor.

I. *Exerciţii de încălzire* (şi pentru lecţiile nr. 44—49)

a) Combinaţii ale variantelor de deplasare cunoscute.

b) Exerciţii cu sprijin la bara de perete :

- cambré lateral ;
- battement fondu ;
- battement frappé.

c) Întoarceri :

- întoarceri cu balansul unui picior înainte şi înapoi (fouette).

d) Valuri :

- val lateral cu întregul corp.

e) Sărituri :

- săritura fouetté înainte și înapoi ;
- săritura pisicii cu întoarcere 180° .

II. 1. Sol. Elemente acrobatice :

- roată din săritură ;
- săritură lungă cu rostogolire (peștele) (fig. 157).

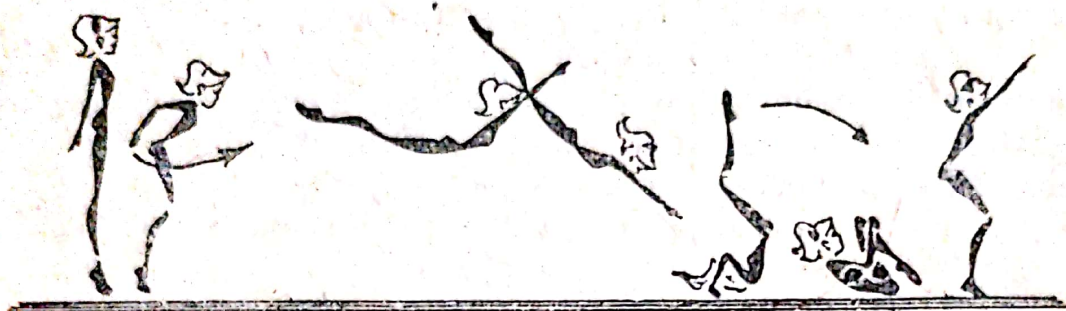


FIG. 157

2. Bîrnă. Coborîre prin roată laterală la capătul bîrnei.

Predarea metodică a elementului, la aparate și înălțimi diferite, pentru o însușire cît mai corectă.

3. Paralele. Subbalansare :

- din șezînd pe bara joasă, apucat încrucișat de bara înaltă, subbalansare cu întoarcere 180° în atîrnat ;
- aceeași subbalansare din ghemuit pe bara joasă ;
- aceeași subbalansare urmată de roată înapoi în sprijin pe bara joasă.

4. Sărituri. Săritura prin ghemuit cu sprijin plutitor la cal, așezat transversal :

- a) săritură în sprijin ghemuit peste cal (repetare) ;
- b) săritură în sprijin ghemuit peste cal cu depărtarea trambulinei pînă la 1 — 1 1/2 m.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale.

— Culcat sau șezînd cu sprijin înapoi pe antebrațe : ridicarea și coborîrea picioarelor :

- alternativ sau simultan ;
- îndoite sau întinse ;
- la diferite înălțimi ;
- cu depărtare și apropiere.

III. Exerciții de relaxare. Relaxare totală din poziția culcat.

Deplasare relaxată pe saltea în poziția pe genunchi cu sprijin pe palme. Mers obișnuit.

Lecția nr. 44

Teme : — **sol :** acrobatică : salt înainte grupat ;
— **bîrnă :** coborîre prin roată legată de alt element ;
— **paralele :** subbalansare ;
— **sărituri :** săritura în ghemuit cu sprijin plutitor.

- I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 43.
- II. 1. **Sol.** Elemente din gimnastica acrobatică :
 - salt înainte grupat (fig. 158) ;
 - repetarea săriturii lungi cu rostogolire (peștele).
2. **Bîrnă.** Legarea coborîrii prin roată de alt element :
 - repetarea coborîrii prin roată la capătul bîrnei ;
 - legări : — cumpănă și coborîre prin roată ;
 - rostogolire înainte, ridicare pe un picior și coborîre prin roată ;
 - legarea roții de un element ales de executantă.
3. **Paralele.** Subbalansare :
 - din șezînd pe bara joasă, apucat „de sus” de bara înaltă, subbalansare cu întoarcere 180° prin desprinderea unui braț și reapucarea lui în partea opusă (fig. 159) ;
 - aceeași subbalansare din ghemuit pe bara joasă ;
 - aceeași subbalansare urmată de roată înapoi în sprijin pe bara joasă.
4. **Sărituri.** Săritura în ghemuit cu sprijin plutitor la cal. așezat transversal :
 - săritura cu sprijin plutitor la orizontală și trecere în sprijin ghemuit pe cal cu bătaie pe trambulina elastică.



FIG. 158

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale
 Din culcat sau șezînd cu sprijin înapoi pe antebrățe:
 — forfecări verticale sau orizontale de picioare;
 — menținerea picioarelor ridicate la o anumită înălțime;
 — bicicleta.

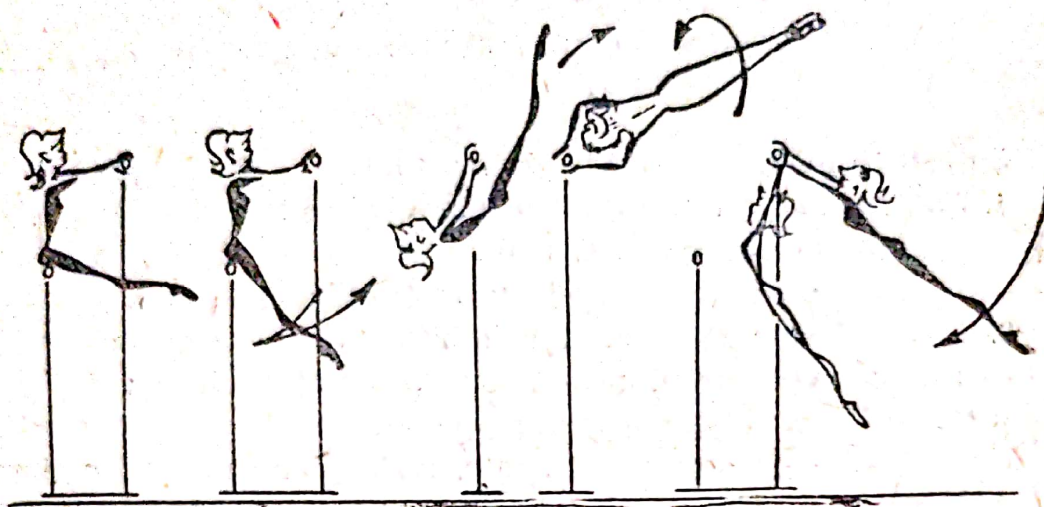


FIG. 159

III. Exerciții de relaxare. Din culcat cu ochii închiși, respirații normale. Cîte două, apucat de mîini, mers cu balansarea brațelor înainte și înapoi.

Lecția nr. 45

Teme: — sol: elemente artistice;
 — birnă: elemente artistice;
 — paralele: din sprijin la bara înaltă, balans înapoi în atîrnat;
 — sărituri: săritura în ghemuit cu sprijin plutitor.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 43.

II. 1. Sol. Elemente artistice:

— întoarcere 180° la balans înainte sau înapoi cu un picior (fouetté) (fig. 160).

— aceeași întoarcere cu săritură;

— săritura pisicii cu întoarcere 180° — 360° ;

— val lateral cu întregul corp.

2. Birnă. Elemente artistice:

— poziții de echilibru (cumpănă) pe un picior, cu celălalt întins lateral sus apucat de gleznă;

— întoarcere 180° la balans înainte sau înapoi cu un picior (fouetté) ;

— repetarea coborîrii prin roată la capătul birnei, legată de o poziție de echilibru sau de o întoarcere.

3. Paralele :

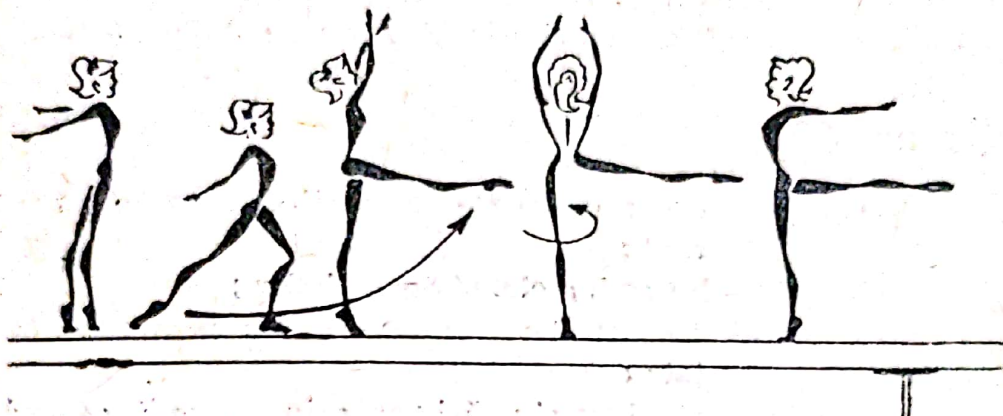


FIG. 160

— din sprijin la bara înaltă, balans înapoi în atârnat ;
— aceeași mișcare urmată de roată înapoi în sprijin pe bara joasă (fig. 161) ;

— repetarea subbalansării din lecția nr. 44.

4. Sărituri (calul așezat transversal) :

— săritură cu sprijin plutitor peste orizontală, și mai sus, și trecere în sprijin ghemuit pe cal cu bătaie pe trambulina elastică.

Accentul săriturii se pune pe sprijinul plutitor care trebuie să fie cât mai înalt.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale

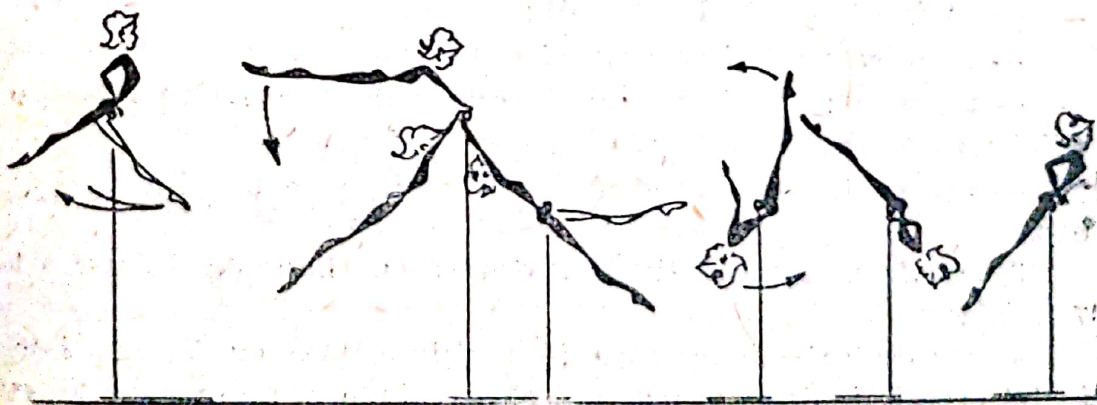


FIG. 161

— Din culcat cu picioarele fixate de un partener, la scara fixă, sau nefixate: ridicarea și coborîrea trunchiului (la 45° — 90°) cu diferite poziții de brațe: pe lângă trunchi, îndoite la umăr, la ceafa, pe creștet sau întinse sus.

— Din aceeași poziție, rotarea trunchiului.

III. Exerciții de relaxare. Rostogoliri laterale relaxate spre stînga și spre dreapta. Din stînd, ridicarea brațelor prin lateral sus coroană cu inspirație și revenire cu expirație.

Lecția nr. 46

Teme: — **sol:** elemente acrobatice executate în torent;
— **bîrnă:** elemente artistice;
— **paralele:** combinație din elementele învățate;
— **sărituri:** săritura prin ghemuit cu sprijin plutitor.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 43.

II. 1. Sol. Elemente acrobatice însușite în lecția nr. 37 și altele executate în torent:

a) răsturnare lentă înainte pe un picior, răsturnare înainte (flic-flac) și săritură lungă în extensie cu rostogolire (peștele);

b) roată laterală, roată din săritură și salt înainte grupat din elan;

c) săritură lungă în extensie cu rostogolire (peștele), răsturnare înainte cu rotarea brațelor (așezarea întîrziată a mîinilor), roată arabă.

2. Bîrnă. Elemente artistice:

— întoarceri de 360° din poziții joase — din fandat sau ghemuit pe un picior;

— săritură lungă (developpé);

— săritură cu lovirea coapsei;

— repetare: stînd pe mîini, rostogolire cu menținerea poziției de stînd pe mîini în sfoară și în semisfoară;

— urcare la capătul bîrnei prin rostogolire sau în stînd pe cap.

3. Paralele. Combinație din elementele învățate în ultimele 7 lecții:

— urcare prin îndreptare în sprijin călare cu fața la bara înaltă, roată înainte în sprijin călare, balans peste înainte cu piciorul din spate în șezînd pe bara de jos, apucat de bara

înaltă, subbalansare cu întoarcere 180° și roată înapoi în sprijin pe bara joasă, urmată de balans înapoi în sprijin ghemuit, întoarcere 180° în stînd pe bara joasă apucat de bara înaltă și coborîre prin săritură peste bara înaltă în sprijin ghemuit sau depărtat.

După modelul combinației descrise la paralele, executanțele își vor alcătui o combinație la libera alegere din elementele înșușite.

4. *Sărituri* (calul așezat transversal). Săritura în ghemuit cu sprijin plutitor :

— săritura cu sprijin plutitor la orizontală și peste orizontală și trecere prin ghemuit peste cal, cu bătaie pe trambulina elastică, apoi semielastică.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale
Din culcat :

— ridicarea trunchiului și a picioarelor, alternativ sau simultan ;

— ridicarea alternativă a trunchiului și a picioarelor la 45° sau 90° ;

— ridicarea simultană a trunchiului și a unui picior cu apucare de gleznă ;

— ridicarea simultană a trunchiului și a ambelor picioare în echer marcat sau menținut ;

— același echer cu apucare de gleznă.

III. *Exerciții de relaxare*. Scuturarea alternativă și simultană a picioarelor din stînd și din șezînd. Mers liniștit.

Lecția nr. 47

Teme : — *sol*: legări de elemente artistice ;
— *bîrnă*: combinație din elementele învățate ;
— *paralele*: îndreptare în sprijin ;
— *sărituri*: săritura prin ghemuit cu sprijin plutitor.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 43.

II. 1. *Sol*. Legări de elemente artistice :

a) săritură cu îndoirea corpului lateral (sau poziție de echilibru), săritura pisicii cu întoarcere 180° (360°), săritură fouetté și oprire în arabesque ;

b) săritura fouetté înainte, săritura fouetté înapoi, săritura cu forfecare și săritură cu balans dublu (cloche).

2. *Bîrnă*. Combinație din elementele învățate :

— executanțele își vor alcătui cîte o combinație care va cuprinde o parte din elementele însușite și repetate în ultimele două lecții :

- urcare la capătul bîrnei ;
- stînd pe mîini rostogolire ;

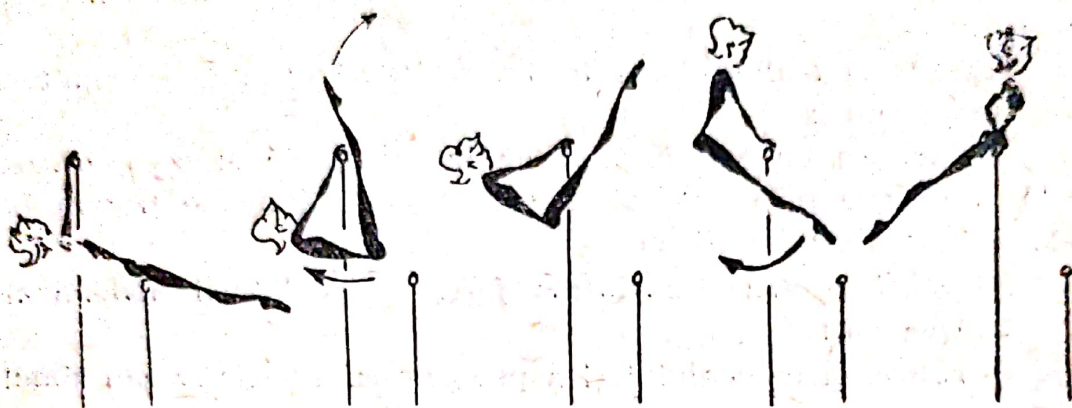


FIG. 162

- întoarceri și sărituri artistice ;
- coborîre prin roată la capătul bîrnei.

3. *Paralele*. Îndreptare în sprijin :

- urcare prin îndreptare în sprijin la bara joasă ;
- din atîrnat la bara înaltă, culcat pe bara joasă, îndreptare în sprijin pe bara înaltă (fig. 162) ;
- îndreptare în sprijin (pe bara joasă sau înaltă), urmată de roată înapoi în sprijin.

4. *Sărituri* (calul așezat transversal). Săritura în ghemuit cu sprijin plutitor :

- săritura cu sprijin plutitor la orizontală și peste orizontală și trecere în ghemuit peste cal cu accent pe al doilea zbor

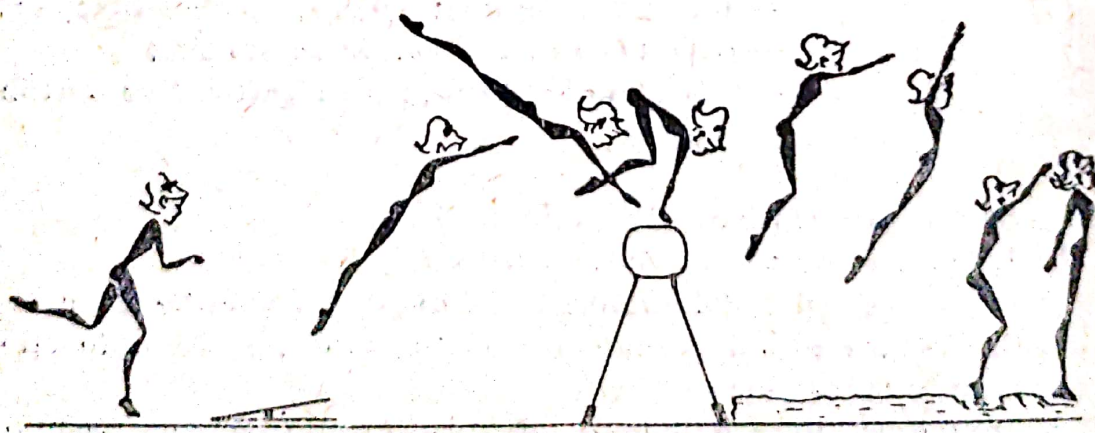


FIG. 163

(se va folosi la început trambulina elastică, apoi cea semielastică) (fig. 163).

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale

Din culcat apucat de scara fixă sau sprijinit la nivelul brațelor de un partener :

— ridicarea și coborîrea picioarelor cu variante, din lecția nr. 43 ;

— ridicare în stînd pe omoplați cu picioarele îndoite sau întinse ;

— ducerea picioarelor apropiate de la stînga spre dreapta pe deasupra solului ;

— aceeași mișcare trecînd pe la verticală.

III. *Exerciții de relaxare.* Mers și alergare cu scuturarea brațelor și picioarelor. Mers în cadență.

Lecția nr. 48

Teme : — sol : combinații de elemente artistice și acrobatice ;

— bîrnă : sprijin plutitor ;

— paralele : roată înainte în sprijin ;

— sărituri : săritura prin depărtat cu sprijin plutitor.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 43.

II. 1. Sol. Combinații de elemente artistice și acrobatice :

a) val lateral cu întregul corp, piruetă 360° în aer cu oprire în poziție de echilibru, săritura pas, salt înainte grupat, răsturnare lentă înapoi pe un picior, roată din săritură, răsturnare înainte pe ambele picioare ;

b) săritura cuib (cu ambele picioare la cap), alergare, săritură lungă cu rostogolire (peștele), răsturnare înainte pe un picior, săritură fouetté și săritura pisicii cu întoarcere 360° și oprire în poziție de echilibru.

2. Bîrnă. Sprijin plutitor :

— urcări prin sprijin plutitor cu elan perpendicular, cu elan oblic și în lungimea bîrnei, cu treceri în forme variate de sprijin mixt :

— sprijin ghemuit ;

— sprijin stînd ;

- sprijin echer ;
- sprijin șezînd etc. (fig. 164) ;
- din călare șezînd cu fața în lungimea bîrnei : balans înapoi în sprijin plutitor cu trecere în ghemuit, ghemuit pe un picior etc. ;

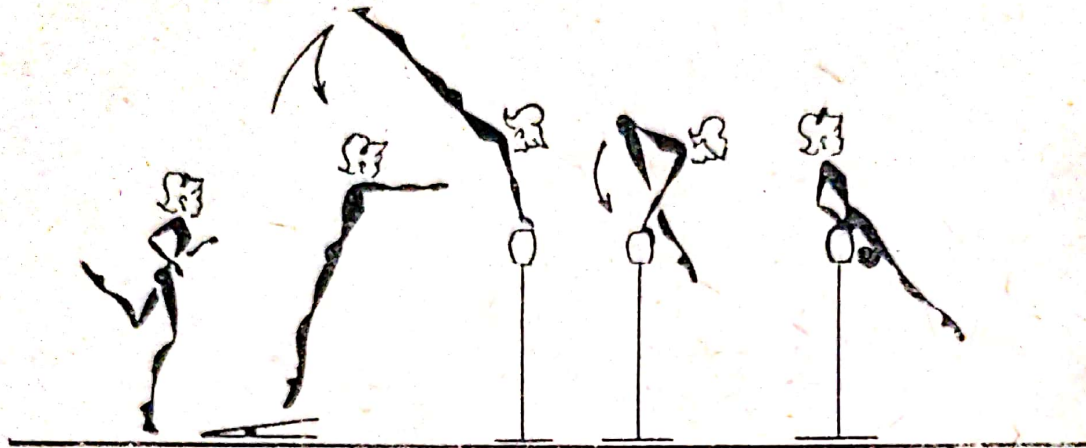


FIG. 164

— același balans în sprijin plutitor (peste orizontală), urmat de rostogolire înainte.

3. Paralele. Roată înainte în sprijin :

- învățarea metodică a roții înainte în sprijin ;
- legarea urcării prin îndreptare în sprijin la bara joasă, urmată de roată înainte în sprijin.

4. Sărituri (calul așezat transversal). Săritură în depărtat cu sprijin plutitor :

- a) săritură în sprijin depărtat peste cal (repetare);
- b) săritură în sprijin depărtat peste cal cu depărtarea treptată a trambulinei și întinderea picioarelor înapoi.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale

Din atârnat cu spatele la scara fixă :

- ridicarea și coborîrea picioarelor cu variante din lecția nr. 43 ;
- ridicarea picioarelor la punctul de apucare a mâinilor cu picioarele îndoite sau întinse.

III. Exerciții de relaxare. Cădere relaxată pe saltea din poziția pe genunchi și stînd. Mers cu schimbarea poziției brațelor : înainte, sus, lateral și jos.

Lecția nr. 49

- Tem e : — sol : combinații liber alese ;
— bîrnă : roata ;
— paralele : repetarea roții înainte în sprijin și a subbalansării ;
— sărituri : săritura în depărtat cu sprijin plutitor.

I. Se repetă încălzirea din lecția nr. 43.

II. 1. Sol. Combinații de elemente artistice și acrobatice liber alese.

Alegerea elementelor acrobatice și artistice preferate și alcătuirea a două combinații pentru exercițiul liber ales.

2. Bîrnă. Roata pe bîrnă.

Se va folosi întreaga gamă a elementelor metodice pentru o însușire cât mai corectă a roții pe bîrnă (fig. 165).

3. Paralele. Repetare :

- roată înainte în sprijin ;
- subbalansare din sprijin pe bara joasă ;
- subbalansare din sprijin depărtat stînd pe bara joasă ;
- aceeași subbalansare din sprijin stînd.

4. Sărituri (calul așezat transversal). Săritura în depărtat cu sprijin plutitor :

a) săritura cu sprijin plutitor la orizontală și trecere în sprijin depărtat pe cal cu bătaie pe trambulina elastică ;

b) aceeași săritură în sprijin plutitor peste orizontală și mai sus.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale, cu îngreuiere

— Din culcat cu picioarele fixate, ridicarea trunchiului cu o minge medicinală în mâini (vezi lecția nr. 45).

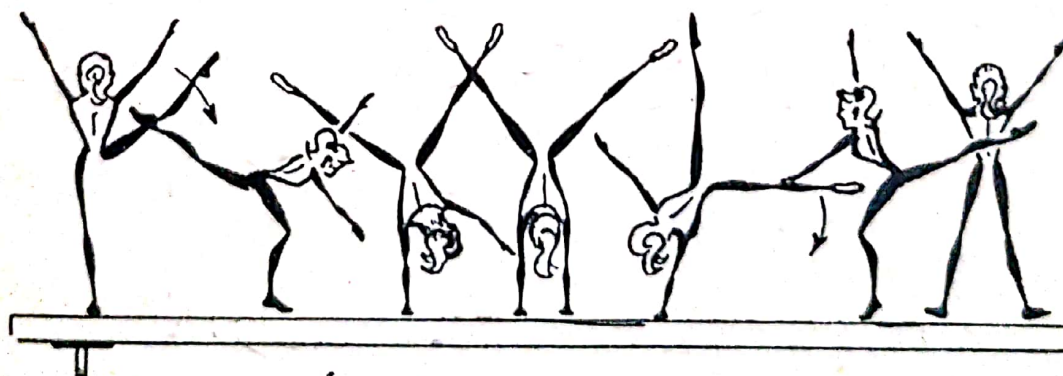


FIG. 165

— Din culcat, apucat de scara fixă sau de partener, ridicarea picioarelor îndoite sau întinse, rotări de picioare și ducerea lor dintr-o parte în alta cu o minge medicinală între glezne.

— Din culcat pe o ladă (transversal la nivelul șezutei), apucat de scara fixă, picioarele jos în extensie : ridicarea picioarelor la orizontală și peste orizontală.

— Din șezînd pe ladă cu picioarele fixate la orizontală la scara fixă (sau partener) : coborîrea trunchiului mai jos de orizontală și revenire.

III. Exerciții de relaxare. Relaxare completă din poziția culcat, cu ochii închiși. Mers în tempo limitat cu val de brațe.

Lecția nr. 50

Tem e : — **s o l :** acrobatică — roata întoarsă ;
— **b î r n ă :** coborîre prin răsturnare înainte ;
— **p a r a l e l e :** legare — roată înainte în sprijin și subbalansare
— **s ă r i t u r i :** săritura prin depărtat cu sprijin plutitor.

I. Exerciții de încălzire

a) Variante de mers, alergare și sărituri cu cercul.

b) Complex de încălzire cu cercul (profesorul sau antrenorul va alcătui un complex de exerciții special pentru încălzire).

c) Exerciții de mînuire a cercului : balansuri, rotări, rulări, învîrtiri, aruncări.

d) Întoarceri : întoarceri înlănțuite (chaineuri).

e) Sărituri :

— săritura *sissonne* înainte, lateral, închis și deschis.

II. 1. Sol. Elemente acrobactice :

— roată întoarsă (rondă) (fig. 166) ;

— răsturnare înapoi (*flic-flac*), elemente pregătitoare.

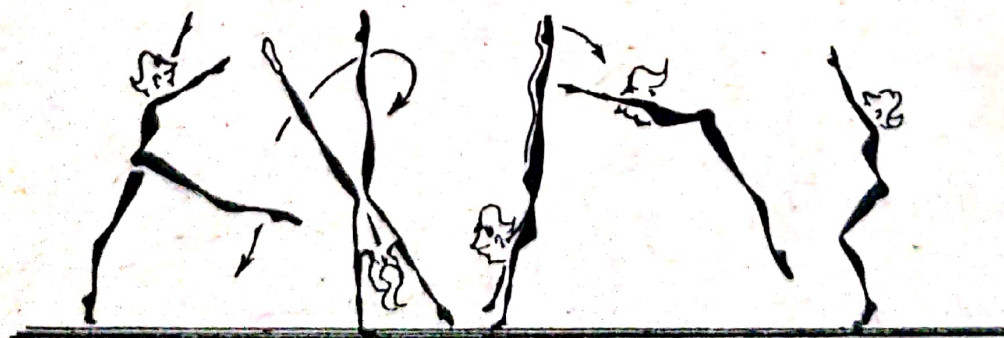


FIG. 166

2. *Bîrnă*. Elemente acrobatice : coborîre prin răsturnare înainte, flic-flac (fig. 167).

Se va folosi întreaga gamă a elementelor metodice pentru o însușire cît mai corectă a coborîrii prin răsturnare înainte (flic-flac).

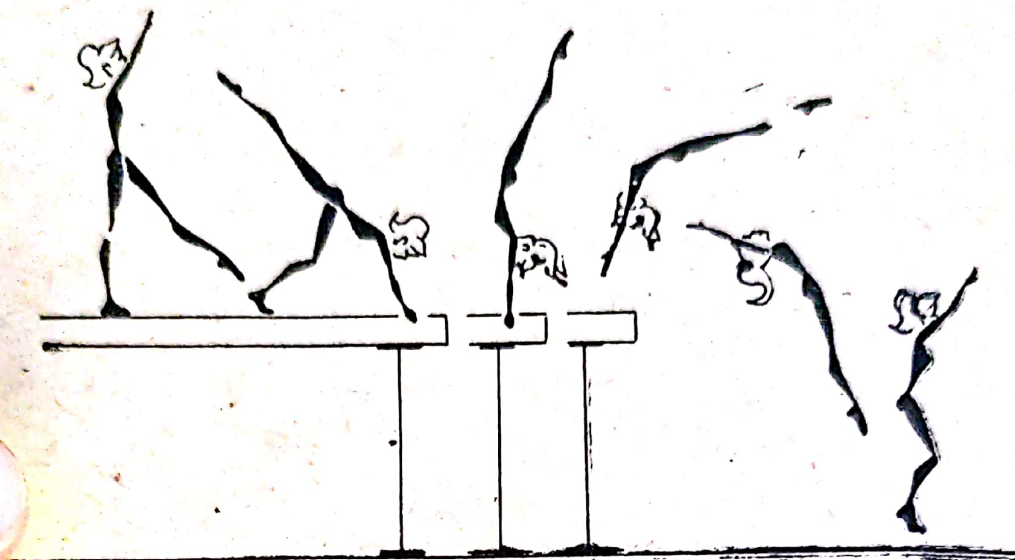


Fig. 167

3. *Paralele*. Legare : roată înainte în sprijin și subbalansare pe bara joasă.

— Roată înainte în sprijin pe bara joasă și coborîre prin subbalansare din sprijin.

— Roată înainte în sprijin pe bara joasă, balans înapoi în sprijin depărtat stînd și coborîre prin subbalansare.

— Aceeași legare și coborîre prin subbalansare din sprijin stînd (cu picioarele apropiate).

4. *Sărituri* (calul așezat transversal)

— Săritura în depărtat cu sprijin plutitor.

Săritura cu sprijin plutitor la orizontală și trecere în depărtat peste cal cu bătaie pe trambulina elastică, apoi pe cea semi-elastică.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii picioarelor

Variante de mers :

— mers jumătate ghemuit ;

— mers ghemuit ;

— mers cu îngenunchere ;

— mers în sprijin pe brațe ;

— urcare pe o pantă înclinată cu mers obișnuit și variante.

III. Balansarea relaxată a picioarelor alternativ din poziția stînd.

Mers în zigzag.

CUPRINS

<i>Cuvînt înainte</i>	5
Lecții de gimnastică de bază	9
Lecții de gimnastică acrobatică	75
Lecții de gimnastică sportivă	139
Lecții de gimnastică sportivă pentru băieți	141
Lecții de gimnastică sportivă pentru fete	233

Redactor Didona Ursu
Tehnoredactor I. Petre

București, 1974
Coli tipar 19,5
Tiraj 8350+90 ex.
B. T. la 10.09.1974

I. P. Oltenia — Craiova
Str. Mihai Viteazu nr. 4
Com. 289.

INSTRUCTIUNI

pentru întocmirea "Comunicării - Poster".

Sesiunile științifice Poster au fost acceptate cu mare succes la recente conferințe internaționale, ca un nou mod de prezentare a lucrărilor științifice.

Fiecare autor își expune pe o planșă principalele date ale comunicării științifice. Planșele sînt afișate și participanții la congres le vizionează, se opresc în fața acelor comunicări-Poster care îi interesează și intră în contact direct cu autorul. Avantajul acestei metode de prezentare a comunicării științifice îl constituie deci caracterul de contact personal între autori și participanți, stimularea unei rodnice discuții științifice.

Conform programului congresului, comunicările Poster sînt afișate între anumite ore. Autorul trebuie să le monteze cu 1/2 oră înainte de începerea sesiunii Poster și să le ridice în termen de 1/2 oră după terminarea sesiunii; în perioada de afișare autorii sînt rugați să dea explicațiile necesare celor interesați.

Comunicarea-Poster în general are aspectul schițat mai jos. Poster-ul trebuie să fie înțeles fără explicații verbale și succesul sesiunii Poster constă într-o prezentare grafică adecvată. Literele pentru titlul comunicării trebuie să fie mai mari ca 25 mm, iar dacă titlul este prea lung se poate scrie un titlul scurt care să conțină cu-

vinte cheie. Nu se recomandă litere bătute la mașina de scris. Poster-ul trebuie să fie citibil de la cel puțin 2m. Se recomandă ca înălțimea literelor mici să fie de cel puțin 7 mm iar grosimea de 1 mm. Dacă este posibil se pot utiliza diferite culori pentru claritate și distingerea problemelor.

120 cm

NR.	AUTORI	TITLU
OBIECTIVE	METODE	REZULTATE
CONCLUZII		

120 cm